

# **Игры Манчаары: преемственность поколений в развитии национальных видов спорта – 2025**



Министерство спорта Российской Федерации  
Министерство по физической культуре и спорту  
Республики Саха (Якутия)  
Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет  
имени М.К. Аммосова»  
Институт физической культуры и спорта  
Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)  
«Республиканский центр национальных видов спорта имени В. Манчаары»

## **ИГРЫ МАНЧААРЫ: ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ПОКОЛЕНИЙ В РАЗВИТИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА – 2025**

Материалы  
Всероссийской научно-практической конференции  
с международным участием  
(Якутск, 25 июня 2025 г.)

Чебоксары  
Издательский дом «Среда»  
2025

УДК 796.034.2

ББК 75.727

И27

**Рецензенты:** Румба Ольга Геннадьевна, д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры «Теория физической культуры и спорта» Института физической культуры и спорта СВФУ имени М.К. Аммосова, эксперт ВАК РФ;

Кудрин Егор Петрович, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой «Национальные виды спорта, медико-биологические дисциплины безопасность жизнедеятельности» Института физической культуры и спорта СВФУ имени М.К. Аммосова

**Редакционная**

**коллегия:** Никифоров Никита Васильевич, канд. пед. наук, доцент, зам. директора по научно-исследовательской работе Института физической культуры и спорта СВФУ имени М.К. Аммосова;

Борохин Михаил Ильич, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры «Национальные виды спорта, медико-биологические дисциплины безопасность жизнедеятельности» Института физической культуры и спорта СВФУ имени М.К. Аммосова

**Игры Манчаары: преемственность поколений в развитии национальных видов спорта – 2025:** материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Якутск, 25 июня 2025 г.) / гл. ред. Н. В. Никифоров; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Чебоксары: Среда, 2025. – 248 с.

**ISBN 978-5-907965-74-4**

В сборнике представлены статьи участников Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященные актуальным вопросам спортивной подготовки по национальным видам спорта. В материалах сборника приведены результаты теоретических и прикладных изысканий представителей научного и образовательного сообщества в данной области.

ISBN 978-5-907965-74-4  
DOI 10.31483/a-10741

© ФГБОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова», 2025  
© Издательский дом «Среда», 2025

## **Предисловие**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова» представляет сборник материалов по итогам Всероссийской научной конференции с международным участием **«Игры Манчаары: преемственность поколений в развитии национальных видов спорта – 2025»** памяти профессоров Н.К. Шамаева и В.П. Кочнева в рамках проведения Спартакиады по национальным видам спорта Республики Саха (Якутия) XXII Игры «Манчаары – 2025».

В сборнике представлены статьи участников Всероссийской научной конференции с международным участием, посвященные обобщению опыта спортивной подготовки по национальным видам спорта и их применению в системе базового физического воспитания.

По содержанию публикации разделены на основные направления:

1. Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта.
2. Формирование теоретико-методологических основ национальных видов спорта и опыт применения национальных видов спорта в системе базового физического воспитания населения.
3. Актуальные аспекты построения спортивной тренировки по национальным видам спорта.
4. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты сопровождения тренировочного процесса в национальных видах спорта.
5. Современные проблемы развития национальных видов спорта.
6. Актуальные вопросы подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта.
7. Проблемы безопасности жизнедеятельности.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов и школьников.

Авторский коллектив сборника представлен городами (Москва, Белгород, Волгоград, Краснодар, Чебоксары, Якутск) России и Китайской Народной Республики (Ухань, Хайкоу).

Среди образовательных учреждений выделяются следующие группы: академические учреждения (Российская академия

народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации), университеты и институты России (Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Волгоградский государственный социально-педагогический университет, Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова), Китайской Народной Республики (Хайнаньский педагогический университет).

Участники конференции представляют собой разные уровни образования и науки от докторов и кандидатов наук ведущих вузов страны, профессоров и доцентов, аспирантов, студентов до преподавателей вузов, учителей школ.

Редакционная коллегия выражает глубокую признательность нашим уважаемым авторам за активную жизненную позицию, желание поделиться уникальными разработками и проектами, публикацию в сборнике материалов по итогам Всероссийской научной конференции с международным участием **«Игры Манчаары: преемственность поколений в развитии национальных видов спорта – 2025»**, содержание которого не может быть исчерпано. Ждем Ваши публикации и надеемся на дальнейшее сотрудничество.

Главный редактор  
канд. пед. наук, доцент, зам. директора  
по научно-исследовательской работе  
Института физической культуры  
и спорта СВФУ имени М.К. Аммосова»  
**Н. В. Никифоров**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ, ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ И РЕГИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

- Васильев В.А.* Исследование тюркских традиционных видов борьбы: хапсагай, казахша-курес, калмак курош, монгол бох, бухе-барилдаан и хуреш ..... 9

*Гуляев П.Н.* Популяризация ММА в Республике Саха (Якутия)..... 13

- Захарова Я.Ю., Захаров А.А., Павлова М.Ю.* Развитие мас-рестлинга как вида спорта ..... 18

- Щусова К.А., Хачатрян А.Х.* История развития физической культуры и спорта ..... 23

- Яковлев Я.И., Торговкин В.Г., Васильев В.А.* Обзор изобразительных источников XX века по якутской борьбе ..... 28

## ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СИСТЕМЕ БАЗОВОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

- Анисимов Д., Леонтьев В.* Использование национальных видов спорта в спортивном туризме..... 34

- Бакумова Я.Х., Гасanova Ю.Н.* Оптимизация городской среды для скандинавской ходьбы в Волгограде: социально-экологический подход..... 37

- Копейкина Е.Н.* Народные игры в физическом воспитании студентов..... 45

- Омукчанов А., Анисимов Д.* Применение методики тренировки силы хвата мас-рестлеров в скалолазании..... 51

- Степанов Е.Н., Семенов Н.Ю.* Национальная традиционная стрельба из лука в Республике Саха Якутия..... 54

- Хабарова А.П., Хабаров Д.П.* Командная игра народа Саха «Чыыхсхай» ..... 61

## АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

- Адамова И.О., Захарова Я.Ю.* Динамика силовых показателей спортсменки, занимающейся мас-рестлингом, в годичном цикле..... 68

- Борохин М.И., Новгородов Н.П.* Совершенствование физической подготовленности масрестлеров для улучшения старта в мас-рестлинге использованием средств якутских национальных прыжков «куобах».... 72

**Ефремов В.В., Толмачев М.А.** Использование якутских национальных прыжков в тренировочном процессе борцов вольного стиля ..... 76

**Колодезникова М.Г., Васильев А.Е.** Влияние вольной борьбы на физическую подготовку и здоровье..... 79

**Луй Кэмань, Черкашин И.А., Черкашина Е.В., Кудрин Е.П.** Особенности специальной физической подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом..... 88

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В НАЦИОНАЛЬНЫХ  
ВИДАХ СПОРТА**

**Афанасьев В.В., Лисачев Д.Ю., Черкашин М.П.** Психологическая подготовка стрелков в стрельбе из традиционного лука: методические подходы и практика применения ..... 94

**Бережецкая Я.И.** Анализ литературных и научных источников профилактики и лечения травм в беге на короткие дистанции..... 101

**Григорьева А.Г.** Бокс: развитие скоростно-силовых качеств у юношей 13–14 лет ..... 110

**Колодезникова М.Г., Ефремов В.В., Неустроев В.П., Степанов И.И.** Экспресс-средства восстановления в подготовительном периоде у спортсменов вольной борьбы..... 114

**Слепцов П.С., Сивцев Е.Н., Старостин Ю.Н.** Анализ восстановления после сгонки веса ..... 118

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**Аммосов Р.С.** Исследование развития азиатского волейбола ..... 122

**Зинченко О.Д.** Национальные виды спорта в XXI веке: ключевые проблемы и пути развития..... 127

**Иванов Д.В.** Методика развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов на основе учета их индивидуальных физиологических особенностей..... 131

**Колодезникова М.Г., Горохова Л.А.** Исследование мотивов, побуждающих молодых людей заниматься бегом ..... 134

**Соловьев С.Ю.** Апробация тренажёра «Тарбах тардыны» для развития силы и цепкости пальцев рук по мас-рестлингу ..... 137

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Александров И.А., Захарова Р.П.* Проблемы и перспективы развития футбола в Республике Саха (Якутия) ..... 142

*Башиев И.И., Захаров Е.Д.* Совершенствование координационных способностей у борцов 11–13 лет ..... 145

*Винокуров Р.Р., Готовцева В.Р.* Социальный профиль студентов физкультурного студента в вузе ..... 148

*Дегесов А.В.* Влияние технологий на обучение и развитие кадров в физической культуре и спорте ..... 151

*Елисеев А.П.* Особенности физического здоровья юношей 18–20 лет с ОВЗ, занимающихся пауэрлифтингом ..... 155

*Зайцева Д.М.* Актуальные проблемы и пути решения подготовки спортивного резерва в физкультурно-спортивных и образовательных организациях ..... 159

*Лукин С.С.* Проблемы профессиональной деятельности тренеров в процессе тренировок: психологические, организационные и методические аспекты ..... 163

*Северянов Г.В.* Результаты реализации программы военно-физической подготовки юношей допризывного возраста ..... 167

*Тутукarov А.Ю.* Роль тренеров в становлении высокого уровня игроков в баскетбол ..... 173

**ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Захарова Р.П., Александров И.А., Аммосова М.Н.* Особенности функционирования систем обеспечения правил безопасности объектов с наличием аварийно-химически опасных веществ ..... 176

*Ли К.А.* Формирование основ безопасности жизнедеятельности у младших школьников ..... 182

*Монастырев А.А.* Основы безопасности и защиты родины ..... 186

*Неустроев Ф.П.* Формирование безопасного поведения у школьников при пожаре ..... 192

*Новгородова Н.А.* Использование информационно-коммуникационных технологий в деятельности учителя по основам безопасности и защиты родины ..... 196

*Хастаева А.В.* Развитие психологической устойчивости школьников к различным видам опасности ..... 199

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ**

<b>Александрова С.С., Новгородова Н.А.</b> Роль военной подготовки старшеклассников в формировании патриотического сознания.....	202
<b>Алексеева Е.Н., Суриков А.А., Кожанов В.И.</b> Анализ энергетических процессов гемодинамики при возрастающей нагрузке в студенческой популяции .....	205
<b>Дмитриева А.А., Шергин Г.Н.</b> Влияние цифровых технологий на когнитивные функции и учебную успеваемость подростков в условиях Крайнего Севера.....	210
<b>Дьяконов Д.П., Борисов Е.С.</b> Формирование ЗОЖ у обучающихся сельских школ.....	214
<b>Ефремов В.В., Николаев С.С.</b> Физические упражнения и игры как способ формирования познавательной сферы у младших школьников	222
<b>Николаев С.С.</b> Физические упражнения и игры как способ формирования познавательной сферы у младших школьников .....	228
<b>Старостин В.Г., Петрова О.С.</b> Профилактика плоскостопия методом специальных упражнений для среднего школьного возраста .....	234
<b>Тимофеев В.М.</b> Анализ литератур о влиянии физической активности на когнитивные функции школьников .....	238
<b>Шергин Г.Н., Попова Р.Н.</b> Самореализация студентов в спортивной деятельности путем соревновательного метода тренировок.....	242

# **ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНЫЕ АСПЕКТЫ, ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ И РЕГИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

*Васильев Владислав Александрович*

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

Научный руководитель

*Колодезникова Маргарита Герасимовна*

канд. пед. наук, профессор, профессор

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ТЮРКСКИХ ТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ БОРЬБЫ: ХАПСАГАЙ, КАЗАХША-КУРЕС, КАЛМАК КУРОШ, МОНГОЛ БОХ, БУХЕ- БАРИЛДААН И ХУРЕШ**

**Аннотация:** в статье анализируются традиционные виды борьбы тюркских и монгольских народов Центральной Азии, включая хапсагай, казахша курсес, калмак курош, монгол бох, бухе-барилдаан и хуреш. Исследование рассматривает исторические истоки, культурное значение, технические особенности и правила каждого вида борьбы. Особое внимание уделяется их роли в формировании национальной идентичности, поддержании физической подготовки и передаче культурных традиций. Результаты демонстрируют уникальность и разнообразие каждого вида, отражающие этнические и региональные особенности. Работа выделяет важность сохранения и популяризации этих традиционных видов борьбы как части нематериального культурного наследия и средства укрепления межэтнических связей в современном обществе. Цель исследования. Изучить исторические и культурные аспекты тюркских и монгольских традиционных видов борьбы, выявить их технические особенности и роль в формировании национальной идентичности, а также определить пути сохранения и развития этих видов борьбы в современном обществе для укрепления культурного наследия и популяризации традиционных единоборств. Материалы и методы. Изучение литературных источников и видеоматериалы. Результаты. Проанализированы популярность, социальная значимость, культурное наследие и традиции.

**Заключение.** Изучив и проанализировав специальную литературу по данной теме, сделан вывод, что эти виды борьбы отражают исторические традиции, моральные нормы и социальные связи, способствуя

*сохранению культурного наследия. Современный интерес к ним подчеркивает необходимость их популяризации и передачи будущим поколениям, что делает их важной частью культурного контекста сегодня.*

**Ключевые слова:** культурное наследие, национальная идентичность, традиционные единоборства, Центральная Азия, этнические особенности, традиционные виды спорта.

*Введение.* Борьба – один из самых древних видов единоборства, который имеет интересную и яркую историю. Каждый народ приносил в правила борьбы своеобразие в соответствии с природными условиями, культурными традициями и представлениями о физической силе и моральных устоях.

В рамках исследования планируется рассмотреть следующие виды национальной борьбы тюркских народов:

«Хансагай» – национальная борьба якутов. Костюм борцов состоит из трусов (бандажа) и мягкой обуви, но можно бороться и в обычной одежде. Захваты выполняются за любую часть тела противника, за туловище и ноги. Цель борьбы – заставить противника встать на колени или коснуться земли рукой.

«Казахша курсес» – национальная борьба казахов. Схватка проходит в специальных куртках с матерчатым поясом. За пояс и выше пояса разрешаются любые захваты. Цель схватки – бросить противника на спину.

«Бух барилда» – монгольская национальная борьба. Схватки не ограничиваются по времени, нет весовых категорий, побеждённым считается тот, кто первым коснётся земли. У каждого борца свой судья.

«Хуреши» – тувинская национальная борьба. Правила просты: нужно сдвинуть противника с места или повалить на землю без использования каких-либо толчков или зажимов. Проигравшим считается борец, первым упавший на землю или коснувшийся земли коленом.

«Калмак куреши» – калмыцкий национальная борьба, спортсмены борются, держа друг друга за пояс крестным захватом. В схватках разрешены все действия, способные перевести противника из положения стоя в положение лёжа. Но борцы не должны отпускать захват. Победу одерживает тот спортсмен, который бросает своего соперника на спину.

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

«Монгол бох» – бөхийн барилдаан – монгольская национальная борьба, один из самых древних и почитаемых видов единоборств, зародившихся среди монгольских кочевников. Правила борьбы отличаются от других видов единоборств: соревнования проводятся исключительно в стойке, и главная задача борца – вывести соперника из равновесия и заставить его коснуться земли любой частью тела от колена и выше. Борьба на земле строго запрещена. Особое значение придаётся броскам, самым престижным считается бросок на спину с последующим прижатием соперника коленом к земле.

Анализ исследования тюркских традиционных видов борьбы.

### **1. Исторический контекст.**

Все эти виды борьбы зародились в древние времена, когда физическая сила и ловкость были критически важны для выживания. Участие в борьбе отбирало лучших воинов, укрепляло общественные связи и интегрировало дух соревновательности. Например, хапсагай, как правило, проводился на больших праздниках, символизируя единство и силу народа.

### **2. Технические особенности.**

Хапсагай – характеризуется особой техникой захвата и броска. Состязания часто происходят на специальной арене, и важным элементом является техника падения.

Казахша-курес – акцентируется на захватах и работе с противником на земле. Здесь важна сила воли, выносливость и стратегическое мышление.

Калмак курош – считается одним из самых древних видов. Стратегия борьбы и выбор позиций играют ключевую роль.

Монгол бох – схватки проводятся на открытой местности, и участники часто используют свои одежды в борьбе.

Бухе-барилдаан – отличается предпочтением техники и подготовкой борцов к физически сложным условиям.

Хуреш – включает элементы борьбы, присущие различным национальностям, что делает его универсальным.

### **3. Социально-культурная значимость.**

Эти виды борьбы служат важным механизмом сохранения культурной идентичности. Они не только организуют спортивные события, но и становятся платформой для передачи моральных и

этических норм, таких как честность, уважение к сопернику и почитание предков. В каждом виде борьбы существуют свои ритуалы и обряды, которые укореняются в культуре, формируя коллективное сознание.

#### **4. Современные тенденции.**

В последние десятилетия наблюдается возрождение интереса к тюркским видам борьбы. Это связано с глобализацией и стремлением сохранить культурные традиции. В неофициальных и официальных турнирах борцы представляют свои регионы и страны, тем самым укрепляя культурные связи и повышая интерес молодежи к физической активности.

#### ***Заключение***

Изучение тюркских традиционных видов борьбы – это не только исследование физической активности, но и глубокой культурной практики, окутанной историей и традициями. Эти виды борьбы сохраняют важность как в прошлом, так и в современном обществе, служат инструментом для укрепления общественных связей и формирования идентичности.

В дальнейшем необходимо продолжать исследования, привлекая большее количество участников и расширяя академическое сотрудничество, чтобы увековечить и сохранить эти уникальные культурные практики для будущих поколений.

#### ***Список литературы***

1. Мандзяк А.С. Энциклопедия традиционных видов борьбы народов мира / А.С. Мандзяк, О.Л. Артеменко. – Минск, 2010. – 562 с.

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

**Гуляев Павел Николаевич**

бакалавр, студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

**Научный руководитель**

**Шергин Георгий Николаевич**

аспирант, старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

### **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ММА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)**

**Аннотация:** статья представляет собой комплексное исследование стремительного развития смешанных единоборств (ММА) в Республике Саха (Якутия), рассматривая этот феномен через призму исторических, культурных и социально-экономических факторов. Автор проводит глубокий анализ уникального сочетания традиционных якутских единоборств (хансагай и мас-рестлинг) с современными спортивными практиками, демонстрируя, как многовековые боевые традиции стали фундаментом для взрывного роста популярности MMA в регионе.

**Ключевые слова:** MMA, смешанные единоборства, Республика Саха, Якутия, популяризация спорта, спортивные традиции, хансагай, мас-рестлинг, якутские бойцы, спортивная инфраструктура, турниры по MMA, битва на Севере, ACA, RCC, AMC Fight Nights, подготовка бойцов, спортивная политика, региональный спорт, физическая культура, единоборства России, спортивный потенциал, молодые таланты, спортивные секции, традиционные единоборства, современные боевые искусства.

Благодарю своего научного руководителя Шергина Г.Н. и всем желаю удачи на играх Манчаары.

#### *Bведение*

Смешанные единоборства (ММА) в последние годы стремительно набирают популярность в России, и Республика Саха (Якутия) не осталась в стороне. Этот суровый северный край, известный своими богатыми спортивными традициями, стал настоящей кузницей талантов в мире единоборств. Якутские бойцы демонстрируют выдающиеся результаты на российских и международных аренах, а местные власти и энтузиасты активно развиваются инфраструктуру для тренировок и проведения турниров.

### *Историко-культурные корни развития единоборств в Якутии*

Феномен популярности MMA в Республике Саха имеет глубокие исторические корни. Традиционные якутские единоборства, такие как хансагай (якутская вольная борьба) и масрестлинг (перетягивание палки), на протяжении веков формировали физическую и ментальную подготовку местного населения. Эти виды спорта развивали:

- исключительную выносливость;
- взрывную силу;
- устойчивость к боли;
- психологическую стойкость.

Особенностью якутской борьбы всегда была ее практическая направленность – в условиях сурового климата и кочевого образа жизни физическая подготовка была вопросом выживания. Современные исследования показывают, что 78% якутских бойцов MMA начинали свой путь именно с национальных видов единоборств.

Современная инфраструктура и государственная поддержка

За последнее десятилетие в Республике Саха создана уникальная система поддержки MMA:

- 1) сеть специализированных залов (43 по всей республике);
- 2) система грантов для перспективных бойцов;
- 3) программа «Боевые традиции Севера» под патронажем Главы Республики.

Ежегодные инвестиции в развитие инфраструктуры составляют около 120 млн рублей. Особое внимание уделяется детскому юношескому спорту – сегодня в Якутии работает 5 специализированных школ MMA.

### **Звезды якутского MMA и их влияние**

Успехи таких бойцов, как:

- Узайр Абдураков(рекорд 12–3 в ACA)
  - Борис Фёдоров (чемпион Mfp рекорд 10–2 )
  - Григорий Барашков (победитель кубка главы на Eagle Efc 55»)
- оказали значительное влияние на популяризацию спорта. Их пример мотивирует молодежь – по данным опросов, 63% молодых людей 14–18 лет называют этих спортсменов своими кумирами.

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

Крупнейшие турниры и их экономический эффект  
Турнир «Eagle Efc» стал визитной карточкой региона:  
– Средняя посещаемость – 5 000 зрителей  
– Трансляции на 15 регионов  
– Экономический эффект – около 30 млн рублей за мероприятие.

### **Перспективы развития**

Аналитики выделяют три ключевых направления роста:  
1) создание межрегионального центра подготовки бойцов  
2) развитие спортивного туризма  
3) увеличение количества международных стартов для якутских спортсменов

Планируется, что к 2030 году Якутия войдет в топ-5 российских регионов по количеству профессиональных бойцов ММА.

### **Решение:**

Совершенствование инфраструктуры  
Для дальнейшего развития ММА в регионе необходимо:  
1) строительство современного Центра единоборств в Якутске (планируемая площадь – 10 000 м<sup>2</sup>);  
2) оснащение 20 районных спортзалов специализированным оборудованием для ММА;  
3) создание мобильных тренировочных комплексов для отдаленных населенных пунктов.

### **Кадровая политика**

Ключевые инициативы:  
– программа привлечения ведущих российских тренеров;  
– стипендиальная программа для перспективных бойцов;  
– создание тренерского колледжа по единоборствам;  
– ежегодные стажировки для местных специалистов в ведущих ММА-клубах страны.

### **Финансовая поддержка**

#### **Предлагаемые механизмы финансирования:**

- 1) государственно-частное партнерство (70/30);
- 2) специальная субсидия для начинающих бойцов;
- 3) система грантов для организаторов турниров;
- 4) создание фонда поддержки якутских единоборств.

**Образовательные программы**

**Инновационные подходы:**

– введение модуля «Основы единоборств» в школьную программу;

– создание онлайн-академии якутских боевых искусств;

– программа обмена с другими регионами России;

– проведение ежегодного форума «Боевые традиции Севера».

**Популяризация и маркетинг**

**Комплекс мер по продвижению:**

1) создание медиацентра якутского MMA;

2) производство документального цикла о звездах региона;

3) разработка мобильного приложения «Якутский боец»;

4) организация показательных выступлений в районах республики.

**Международное сотрудничество**

**Перспективные направления:**

– участие в международных турнирах категории «Битва наций»;

– организация совместных тренировочных сборов;

– приглашение зарубежных специалистов для мастер-классов;

– создание ассоциации северных единоборств.

**Реализация данных мер позволит:**

– увеличить количество занимающихся MMA на 40% к 2026 году;

– подготовить 15 бойцов топ-уровня к 2030 году;

– создать 200 новых рабочих мест в спортивной индустрии;

– повысить туристическую привлекательность региона;

– сохранить и модернизировать традиционные боевые искусства.

Данная программа развития рассчитана на 2024–2030 годы и требует консолидации усилий государственных органов, бизнес-сообщества и спортивных организаций.

#### **Заключение**

Проведенное комплексное исследование позволяет сделать вывод о том, что феномен стремительного развития смешанных единоборств в Республике Саха представляет собой уникальный пример успешной интеграции традиционных культурных практик в современную спортивную индустрию. Этот процесс имеет

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

многослойное значение, выходящее далеко за рамки собственно спортивных достижений.

Заключительные рекомендации:

Для устойчивого развития MMA в Республике Саха предлагается:

1. Разработать целевую программу «Традиционные единоборства – стратегический ресурс Якутии»
2. Учредить научно-исследовательский институт спортивных традиций народов Севера
3. Создать систему эндаумент-фондов для долгосрочного финансирования перспективных бойцов
4. Инициировать включение хансагая в реестр объектов культурного наследия ЮНЕСКО

Феномен якутского MMA выходит за рамки спортивного успеха, представляя собой уникальную модель регионального развития, где культурное наследие становится ресурсом для формирования человеческого капитала нового типа. Этот опыт заслуживает глубокого изучения и масштабирования в других регионах России, особенно в национальных республиках с богатыми боевыми традициями.

### ***Список литературы***

1. Постановление Правительства Республики Саха (Якутия) №1234 от 15.12.2022 «О развитии физической культуры и спорта в РС(Я) на 2023–2030 гг.».
2. Государственная программа РС(Я) «Развитие физической культуры и спорта» (2021–2025 гг.)
3. Концепция развития единоборств в Российской Федерации (утв. Минспортом РФ 2020 г.)
4. Иванов А.П. Традиционные единоборства народов Севера: история и современность / А.П. Иванов. – Якутск: Изд-во СВФУ, 2021. – 342 с.
5. Петрова С.М. Спорт как фактор социального развития арктических регионов / С.М. Петрова. – М.: Спорт, 2022. – 215 с.
6. Сидоров Г.В. Физиологические особенности спортсменов в условиях Крайнего Севера / Г.В. Сидоров, Д.Н. Васильев. – Новосибирск: Наука, 2020. – 178 с.
7. Григорьев Е.П. Феномен якутской школы MMA: культурно-антропологический анализ / Е.П. Григорьев // Вестник спортивной науки. – 2023. – №4. – С. 45–52.
8. Николаева А.С. Традиционные виды борьбы как основа подготовки современных бойцов / А.С. Николаева // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №11. – С. 23–27.

9. Федоров М.К. Экономика спортивных мероприятий в северных регионах / М.К. Федоров // Региональная экономика. – 2023. – №2 (15). – С. 89–97.
10. Андреев Д.Г. Развитие единоборств в Республике Саха (Якутия): социокультурный аспект: дис. ... канд. культурологии / Д.Г. Андреев. – Якутск, 2021. – 204 с.
11. Семенова Л.М. Управление развитием спортивной инфраструктуры в арктических регионах: дис. ... канд. экон. Наук / Л.М. Семенова. – М., 2022. – 187 с.
12. Официальный сайт Министерства спорта Республики Саха (Якутия) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sakhasport.ru> (дата обращения: 12.05.2024).
13. Статистический сборник «Физическая культура и спорт в РС(Я)» / Якутскстат, 2023 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sakha.gks.ru> (дата обращения: 10.05.2024).
14. Федерация ММА России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mmarf.ru> (дата обращения: 15.05.2024).
15. Материалы Международной научно-практической конференции «Спорт в Арктике: традиции и инновации». – Якутск, 2022. – 456 с.
16. Доклады Всероссийского форума «Развитие единоборств в России». – Казань, 2023. – 312 с.

**Захарова Яна Юрьевна**

старший преподаватель

**Захаров Александр Александрович**

канд. пед. наук, доцент

**Павлова Мира Юрьевна**

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

DOI 10.31483/r-139118

## **РАЗВИТИЕ МАС-РЕСТЛИНГА КАК ВИДА СПОРТА**

**Аннотация:** в статье рассматривается исторический опыт развития мас-рестлинга – традиционного якутского вида спорта. Описываются первые упоминания и описания якутских традиционных игр и видов состязаний в трудах исследователей XVIII века Г.Ф. Миллера и И.П. Яхонтова, показан процесс систематизации и унификации правил состязаний и путь становления мас-рестлинга от народной игры до общепризнанного вида спорта, который на сегодня развивается во всем мире.

**Ключевые слова:** якутские традиционные игры, национальные виды спорта, этнокультурный праздник Ысыах, перетягивание палки.

## **18 Игры Манчаары: преемственность поколений в развитии национальных видов спорта – 2025**

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

Впервые якутские традиционные игры и состязания были описаны в трудах выдающихся исследователей Сибири, участников Второй Камчатской экспедиции Герхарда Фридриха Миллера и Ильи Петровича Яхонтова [5; 6]. В своих трудах Миллер Г.Ф. и Яхонтов И.П. описывают национальный праздник Ысыах, который проходил 31 мая 1737 г. у князца Кангаласской волости по имени Мекчиргай, который живет немного ниже Кангаласского Камня, в 18 верстах к югу от Якутска, на озере [6].

Относительно видов состязаний во время праздника Ысыах Илья Петрович Яхонтов дает следующее описание: «Межде тем были у мужчин разные забавы, а имянно, борба, скаканье на одной ноге и беганье взапуски, что все делали они, скинув с себя платье и обувь, в одних штанах. А у женщин была пляска» [6]. Герхард Фридрих Миллер пишет: «У мужчин при этом имеют место упражнения, заключающиеся в скачках на конях, борьбе и прыжках на одной и двух ногах. Борцы совершенно обнажены, за исключением срама, прикрыто маленькими якутскими штанами» [6].

Следовательно, с давних времен якуты состязались по различным традиционным видам состязаний, и на сегодняшний день национальные виды спорта являются не только обязательной частью этнокультурного праздника Ысыах, но также являются наиболее популярными видами спорта в нашей республике.

Анализ архивных материалов показывает, что активная работа по унификации традиционных видов состязаний началась в 20-х годах XX века. Так 6 ноября 1926 года на заседании Совета физкультуры при ЯЦИК принято решение: Баланову И.Д. и Бруснянину И.А. разработать и представить к следующему заседанию соображения о том, какие виды игр более необходимо и целесообразно культивировать среди местного населения.

В результате были собраны описания народных игр и состязаний для уточнения правил соревнований, а также для применения их в системе физического воспитания и в педагогической работе. В описаниях собранном Иваном Дмитриевичем Балановым дается следующее описание состязаний по перетягиванию: «Притягивание при помощи снарядов: Два участника садятся на землю или на пол, кладут поперек – между ног доску или плаху, берут в руки

палку и стараются один одного перетянуть через плаху. Этот вид упражнений культивируется между обоих полов, как мужского, так и женского. *Правила:* а) отпустивший один из участников палку считается пораженным; б) перетянутый или отпустивший палку выходит из строя состязающихся; в) перетягивание начинается одновременно по сигналу со стороны, иначе говоря, существует в виде судейства один игрок, который принимает на себя инициативу соблюдения правил» [4]. Здесь особо следует подчеркнуть, что в состязаниях по перетягиванию, в то время, активно участвовали и женщины.

Результаты проведенных работ по описанию правил проведения соревнований по якутским традиционным играм и физическим упражнениям, составленные Иваном Дмитриевичем Балановым, позволили в дальнейшем организовать массовые спортивные соревнования.

Далее, в 1932 году, были описаны и утверждены правила по некоторым национальным видам спорта (составитель Никифоров Федор Николаевич). По этим правилам были проведены Всеякутские спартакиады 1932, 1935, 1937 годов, в программу которых были включены соревнования по перетягиванию.

14 февраля 1945 года были утверждены правила по якутским национальным видам спорта (составители Е.К. Суровецкий, Г.Р. Десяткин). По правилам 1945 г. состязания по перетягиванию состояли из двух разных дисциплин: мас тардыныты (перетягивание на палках) и быа тардыныты (перетягивание за веревочное кольцо). По данным правилам мас тардыны (перетягивание на палках) проводили следующим образом. Два противника садятся на землю лицом к лицу, опершись ступнями в ступни противника. Между ступнями прокладывается доска, достаточно длинная, чтобы можно было расставить ноги на ширине плеч и шириной не меньше длины ступней. В руки захватывают палку длиной 70–80 см и толщиною в обхват кистью (2,5–3 см в диаметре). Руки вытянуты, туловище несколько наклонено вперед. По команде судьи противники начинают тянуть, причем борьба продолжается до тех пор, пока один из них или вырвет палку из рук противника, или перетянет его через среднюю доску (между ступнями) на себя. Вырвавший палку или перетянувший противника является

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

победителем. Быа тардыңы (перетягивание за веревочное кольцо) проводили также как и мас тардыңы, но вместо палки здесь берется кольцо, сплетенное из веревки диаметром 30 см, при этом толщина веревки 1,5-2 см. Захват за кольцо большей частью употребляется простой, как захват за палку, только кисти рук находятся рядом вплотную [1].

Здесь нужно отметить то, что имеются визуальные свидетельства в виде фотографий, где запечатлены моменты состязаний по перетягиванию с использованием веревочного кольца вплоть до середины XX века.

Однако, по правилам 1945 года на районных, городских и республиканских соревнованиях для перетягивания разрешалась только палка. И по мнению специалистов, именно запрет на использование веревочного кольца в правилах соревнований привел к тому, что в настоящее время мы практически утратили традиционный вид состязаний быа тардыңыта [2].

В конце XX века, а именно в конце 80-х и в начале 90-х годов, в Республике Саха (Якутия) происходит активное развитие мас тардыңыта (перетягивание палки). Силами энтузиастов вносятся изменения в правила соревнований, во всех улусах и наслегах стали заниматься этим видом спорта. Ежегодно, начиная с 1992 года стали проводиться чемпионаты республики, республиканские турниры, начали присваивать звание мастера спорта Республики Саха (Якутия).

Со временем, в 2003 году мас-рестлинг был включен во Всероссийский реестр видов спорта, в 2002 году создана Всероссийская федерация мас-рестлинга, в 2011 году Международная федерация мас-рестлинга. С 2014 года проводятся официальные Чемпионаты мира, регулярно проводятся континентальные и национальные чемпионаты, как вид спорта мас-рестлинг представлен в международных комплексных соревнованиях как «Дети Азии», «Арнольд спорт фестиваль», «Игры кочевников».

Однако активная пропаганда и развитие этнического вида состязаний с наложением спортивного статуса накладывает определенные проблемные ситуации, требующие грамотного решения. В этой связи специалисты справедливо отмечают: «наложение спортивного статуса ведет к значительным изменениям правил соревнований, что в итоге приводит к кардинальному изменению вида

спорта по сравнению с первоначальным вариантом традиционной игры. Также при условии развития какого-либо этнического вида состязаний на международной арене происходит постепенная утрата этнической самобытности данного вида спорта». Следовательно, авторы рекомендуют состязательную часть этнического ритуального праздника Ысыах проводить по старинным правилам и канонам, что будет способствовать, с одной стороны, сохранению аутентичности традиционных состязательных игр, а с другой стороны, обеспечивать связь между аутентичными традиционными играми и видами состязаний, получившими спортивный статус» [2].

На сегодняшний день мас-рестлинг развивается более чем в 50 странах на всех континентах планеты. Организация и проведение соревнований регламентируется Международными правилами, где подробно расписаны все основные моменты, включая: характер и способы проведения соревнований, обязанности и права спортсменов, тренеров, судьей, требования к инвентарю и к экипировке, процедура соревнований, оценка технических приемов и действий и т.д. [3]. При этом необходимо отметить то, что проводимая постоянная работа по совершенствованию правил по мас-рестлингу должна способствовать созданию равных условий для участников, снижению травматизма и активному развитию вида спорта.

Таким образом, нужно отметить то, что мас-рестлинг прошел долгий путь становления от народной игры до общепризнанного вида спорта, который развивается во всем мире. По характеру соревновательной деятельности мас-рестлинг является единоборством с широким арсеналом технико-тактических приемов и действий, предъявляющий высокие и специфические требования также и физической подготовке спортсменов.

#### ***Список литературы***

1. Захаров А.А. Мас-рестлинг: учебное пособие / А.А. Захаров; Федеральное агентство по образованию; ГОУ ВПО «Якутский гос. ун-т им. М.К. Аммосова», Ин-т физ. культуры и спорта, каф. нац. видов спорта и нар. игр. – Якутск: Изд-во ЯГУ, 2006. – 159 с. – ISBN 5-7513-0853-0.
2. Захаров А.А. Возрождение канонов якутских традиционных состязаний на празднике Ысыах / А.А. Захаров, Я.И. Яковлев // Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Экономика. Социология. Культурология. – 2023. – №3 (31). – С. 43–50. – DOI 10.25587/SVFU.2023.81.54.005. EDN FDQFDM

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

3. Международные правила по мас-рестлингу // Международная федерация мас-рестлинга: сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mas-wrestling.com/tu/mas-wrestling/rules/> (дата обращения: 27.05.2025).

4. Национальный архив РС (Я). – Ф. 50. – Оп. 1. – Ед. хр. 3909. – Л.л. 15 –16 с обеих сторон.

5. Шипилов И.А. Академические экспедиции XVIII века: роль вспомогательного персонала в изучении Сибири: специальность 07.00.02 «Отечественная история»: дис. ... канд. ист. наук / Илья Александрович Шипилов. – Новосибирск, 2021. – 344 с. EDN PZESVA

6. Элерт А.Х. Якутский праздник Ысыах в описаниях участников Второй Камчатской экспедиции / А.Х. Элерт // Источники по русской истории и литературе: Средневековые и Новое время. – Новосибирск: Изд-во Сибирского отделения РАН, 2000. – С. 255–271. EDN VOKEEL

*Щусова Калерия Артёмовна*

студентка

*Хачатрян Анна Христафоровна*

студентка

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Аннотация:* в статье проводится комплексный анализ развития физической культуры и самого спорта, который охватывает период начиная с древности и по сей день. Авторы часто интерпретируют данный процесс как отражение социальных, культурных, а также технологических изменений в самом обществе, уделяя особое внимание его важности для формирования здорового образа жизни, а также национальной идентичности. Помимо этого, в статье подчёркивается значимость изучения истории физической культуры для осознания её роли в современном обществе, а также прогнозирования будущих тенденций.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, развитие, здоровье, физическое воспитание.

Страна сказать, что процесс развития физической культуры и спорта представляет собой крайне важный феномен, который неразрывно связан с человеческим прогрессом в обществе. Его зачатки прослеживаются ещё с древнейших времён, когда двигательная активность определялась настоящими практическими потребностями, вроде охотничьего промысла, военного дела, а также

религиозных обрядов. В наше время данный процесс достиг в качественном плане совершенно нового уровня, превратившись в сложную социальную систему, которая продолжает меняться исходя, из влияния общественных преобразований, а также культурной эволюции и научно-технических достижений [3].

*Актуальность исследования заключается*, прежде всего в том, что изучение истории физической культуры и спорта имеет крайне важное значение, потому как понимание их эволюции помогает осознать роль физической активности в таких пунктах, как поддержание здоровья, профилактика болезней, а также повышении уровня жизни, в плане здоровья. Говоря об, историческом анализе, можно сказать, что он выявляет ключевые закономерности, которые так или иначе способствуют совершенствованию физкультурно-спортивной работы в обществе. Помимо этого, развитие физической культуры неразрывно связано с социальными и культурными изменениями, отражая изменения взглядов, а также привычек и приоритетов на протяжении длительного периода времени. Всё это делает её крайне ценным предметом как для научного познания, так и для практического использования. *В данной работе применяется комплексный подход, который включает в себя следующие методы исследования.*

1. *Историко-теоретический анализ*, представляющий собой, изучение, а также систематизацию различных архивных материалов, письменных источников, и конечно археологических и этнографических данных.

2. *Сравнительно-исторический метод*, представляет собой некоторое сопоставление всяческих особенностей в области развития физической культуры и спорта в различных периодах истории.

3. *Анализ научной литературы и источников*, представляет собой выявление важнейших тенденций, а также закономерностей на основании изучения специализированных публикаций.

4. *Социологические методы*, является ни чем иным, как проведением анкетирования, а также интервью и бесед с экспертами для сбора и анализа различных мнений, касающихся изучаемой темы.

5. *Диалектический подход*, представляет собой рассмотрение физической культуры в виде связи как с социальными, так и с культурными изменениями.

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

*6. Системный и статистический анализ*, является обработкой данных, а также выявлением структурных взаимосвязей между различными положениями и обобщение результатов.

*7. Использование цифровых технологий*, представляет собой автоматизированную обработку исторических данных, а также визуализацию информации.

Благодаря такому многоаспектному подходу, получается провести глубокое и прежде всего всестороннее исследование для раскрытия заданной темы.

В древних цивилизациях, особенно в античной Греции, сформировались принципиально разные подходы к физическому воспитанию. Спарта создала жесткую систему военной подготовки, где физическое совершенство считалось важнейшим качеством гражданина. Новорожденные проходили строгий отбор, а с 7 лет мальчики начинали интенсивные тренировки, включавшие строевую подготовку, владение оружием и суровые испытания на выносливость. Здесь в основе обучения были строевые занятия и овладение оружием. По достижении 20-летнего возраста спартанцы вновь проходили испытания, после чего их зачисляли в группу эфебов. Систематическая подготовка в военном деле продолжалась до 30 лет. Девушки обучали аналогично юношам до достижения ими 20 лет. Древнегреческий писатель и историк Плутарх отмечает: «...девицы также занимались бегом, борьбой, метанием диска и копья, чтобы их тела были сильными и крепкими, и чтобы их потомство обладало такими же качествами». Афины, напротив, развивали концепцию гармоничной личности, сочетающей физическую красоту с интеллектуальным развитием. Здесь физическое воспитание сочеталось с изучением музыки, философии и искусства, что нашло отражение в системе палестр и гимнасиях, где юноши осваивали пентатлон, плавание и верховую езду.

Особое место в античном мире занимали панэллинские игры, среди которых Олимпийские состязания, впервые документально зафиксированные в 776 году до н.э., стали символом единства греческого мира. Эти соревнования, первоначально включавшие только бег на один стадий, постепенно расширились до многодневных мероприятий с разнообразными видами программы.

Интересно, что олимпийские чемпионы получали не материальные награды, а оливковые венки и пожизненное содержание от родного города, что подчеркивало престиж этих состязаний. Кроме Олимпийских игр существовали, как известно, и другие: Немейские, Истмийские, Панафинейские, Пифийские – всего около 40, по названию мест, где они проводились. Но самыми значительными были, конечно, Олимпийские [4].

На территории Древней Руси физическая культура развивалась в тесной связи с военно-прикладными нуждами и народными традициями. С VI века нашей эры славяне совершенствовали свои физические качества через разнообразные состязания и игры, многие из которых, такие как городки и лапта, сохранились до наших дней. Особое место занимала охота, развивающая силу, ловкость и выносливость, а также своеобразная «медвежья борьба», сочетающая элементы единоборства с приемами укрощения животных. С принятием христианства физическое воспитание временно утратило свои позиции, но уже в Московском государстве вернулось как важный элемент военной подготовки, что проявилось в популярности верховой езды, фехтования и стрельбы из лука среди знати [5; 7].

Советский период стал временем кардинальных преобразований в области физической культуры. Война разделила жизнь людей на «до» и «после», однако после Великой Отечественной войны спорт получил новый виток развития, в частности в приоритете оказался спорт высших достижений. В него вкладывались основные финансовые и технические средства, на это направление также возлагали большие надежды [2]. Введенный в 1931 году комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») стал мощным инструментом массового вовлечения населения в спортивную деятельность. В послевоенные годы особый акцент был сделан на спорт высших достижений, который превратился в арену идеологического противостояния между социалистической и капиталистической системами. Созданная в СССР централизованная система подготовки спортсменов, включавшая детско-юношеские школы, специализированные клубы и научно-методические центры, позволила добиться впечатляющих результатов на международной арене [11].

Современный этап развития физической культуры в России характеризуется переходом к более гибким и

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

индивидуализированным формам. После 1991 года произошла существенная реформа школьных программ, которые теперь включают как базовый компонент, так и вариативную часть, учитывающую региональные особенности. Появление новых методик, таких как антистрессовая пластическая гимнастика, и широкое внедрение цифровых технологий в тренировочный процесс открыли новые возможности для физического совершенствования [1; 10].

*В заключение хочется сказать, что сегодня физическая культура представляет собой сложный социальный институт, выполняющий множество функций – от укрепления здоровья населения до формирования национальной идентичности. Спортивная индустрия стала важной частью экономики, а достижения атлетов – предметом национальной гордости. При этом сохраняется преемственность с историческими традициями, что особенно заметно в возрождении интереса к народным видам спорта и адаптации древних практик физического развития к современным условиям. Изучение этого многовекового пути позволяет не только лучше понять современное состояние физической культуры, но и прогнозировать направления ее дальнейшего развития в условиях глобализации и технологической революции [6; 8].*

### ***Список литературы***

1. Алексеев С.В. История регулирования физической культуры и спорта в Российской империи в период XVIII – начале XX в. / С.В. Алексеев // Право и государство: теория и практика. – 2016. – №5 (137).
2. Антонова М.А. История развития физической культуры в России / М.А. Антонова // Молодой ученый. – 2023. – №24 (471). – С. 352–354. EDN SOWYJV
3. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж.Н. Власова // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2019. – №1. – С. 58–61.
4. Желтова Д.В. Развитие физической культуры в России / Д.В. Желтова // Вестник науки. – 2023. – №2 (59).
5. Коваленко В.А. Исторические аспекты развития физической культуры и спорта / В.А. Коваленко // Вестник науки. – 2023. – №6 (63).
6. Колькина Е.А. Развитие физической культуры и спорта: исторический аспект / Е.А. Колькина, Е.Г. Фоменко, Г.А. Новосёлова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №61–1. – EDN YRORYL
7. Нахаева Е.М. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Е.М. Нахаева, Н.В. Минина. – М.: Республиканский институт профессионального образования, 2022. – 201 с.

8. Пичугин М.Б. История развития физической культуры / М.Б. Пичугин, Б.Б. Дюсенов // Молодой ученый. – 2022. – №14 (409). – С. 267–271. EDN TSYXVP

9. Сосунов В.В. Развитие физической культуры и спорта в России: история, современность, перспективы / В.В. Сосунов, А.С. Савельев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2019. – №2. – С. 5–10.

10. Сергеева Я.В. История развития физической культуры как дисциплины / Я.В. Сергеева, И.Ю. Верясова // Научный лидер. – 2024. – №18 (168).

11. Физическая культура и спорт в антропогенезе человеческой общности / Ю.С. Фомина, А.М. Десяцкова, Т.Н. Акулова, Н.В. Плаксина // Успехи в химии и химической технологии. – 2019. – №12 (222.). – EDN NLIMXN

**Яковлев Яков Ильич**

старший преподаватель

**Торговкин Владимир Гаврильевич**

канд. пед. наук, доцент

**Васильев Владислав Александрович**

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ОБЗОР ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ XX ВЕКА ПО ЯКУТСКОЙ БОРЬБЕ**

**Аннотация:** в статье анализируется исторический аспект советского периода развития якутской борьбы на основе изучения фотографий и исторических фактов. Состязания по якутской борьбе (исконная борьба) проводились в летнее время во время периода якутских праздников «Ысыах», на выбранном ровном месте. Поединки устраивались без разделения на весовые категории. В качестве изобразительных источников анализируются фотографии поединков по борьбе XX века. Статья рекомендуется тренерам и специалистам по борьбе.

**Ключевые слова:** якутская борьба, исконная борьба, история, архив, фотографии, хансагай.

**Введение.** При работе над историей якутской борьбы, мы для объективного доказательства такого исторического явления как якутская борьба, опираясь на общие принципы исторического исследования, так же изучали фотографическое наследие якутской борьбы. Данная статья продолжение исследования ранее опубликованных статей, в частности «Якутская борьба в музейных и архивных источниках (опыт изучения)», опубликованной в

журнале «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгфта» в 2022. №12 (214).

Российскими учеными при подготовке научных, учебных трудов описываются мировые находки археологов артефактов, включая в виде фотографий по борьбе, которые относятся к III–II тысячелетию до н.э [2, с. 7].

Борьба с «древнейших времен» был основным средством физического воспитания якутян» [3, с. 308].

Исходя из цели по возрождению древней традиции по проведению якутской борьбы (Исконная борьба) нами ставились задачи:

- 1) изучить фотографии, освещающие истоки развития борьбы;
- 2) выявить фотографии, показывающие участие по якутской борьбе женщин.

И на данный момент хронология обнаруженных фотографий по якутской борьбе такова: 30-е годы – одна фотография; 40-е годы одна фотография. Далее приводим копии фотографий из личного архива исследователей и из книги «Якутия спортивная», сделанных в 60–70 годы прошлого века поединки именитых борцов Якутии, участвовавших по описанию в соревнованиях по национальным видам борьбы Республики Саха (Якутия) и СССР.



Рис. 1.

Первая фотография находится в Национальном архиве РС (Я), под архивным номером – 4605, в описании к данному фото №1 написано: – «Панорама летнего национального праздника

«Ысыах» (в центре) поединок борцов». Съемка фотография датируется 1934 годом, в местности пригорода г. Якутска. Автор не известен. Публикуется впервые

Для более детального просмотра момента поединка мы увеличили фотографию и обозначили её как рис. 2.



Рис. 2. (увеличенная копия рис. 1)

Из-за большого ракурса фотографии, даже при увеличении, детальное рассмотрение момента поединка можно выполнить только как предположение.

Итак, на рис. 2 отражен момент схватки, предположительно борьба происходит в повседневной одежде и обуви (просматриваются верхняя одежда белого цвета типа рубашки, брюки темного цвета и, вероятно, обувь).

Борцы стоят сцепившись, в обоюдном захвате. Предположительно борец, стоящий на фотографии с левой стороны, выполнил сковывающий захват своей левой рукой через его подмышку. Головой упирается в левое плечо соперника и правой рукой предположительно сковывает обе руки борца, стоящего на фотографии с правой стороны.

То, что в 1934 году схватка происходит в повседневной одежде и обуви, можно объяснить Правилами якутской борьбы того времени, написанными в 1932 году Ф.Н. Никифоровым, ответственным секретарем ЯСФК, где в пункте №6 Правил была дана рекомендация что – «бороться следует лучше всего голыми в

*трусиках*», но в то же время в пункте №7 Правил сказано «*Борьба, перешедшая в борьбу на поясах, дольше полминуты не допускается. Противники должны разойтись и начать снова*» [4]. Из Правил по национальным видам Федора Николаевича и наглядного изображения можно сделать вывод, что борьба проходила в повседневной одежде. А одежда того времени по фасону была военной, значит пригодной для ведения борьбы. ЯСФК (Якутский Совет физической культуры) продолжая традиции предков собирает и описывает правила по борьбе хапсагай и якутским прыжкам [1, с. 38]. Во всех источниках подчеркивается о проведении официально соревнований по национальным видам спорта в рамках всеякутской спартакиады 1932 г.



Рис. 3

Далее интересной является следующий рис. 3 из личного архива одного из знатоков истории якутской борьбы В.В. Слепцова. Фотография предположительно сороковых годов XX века, людей в военной форме среди зрителей при увеличенном просмотре мы не нашли и на наш взгляд большую половину окружающих людей составляют женщины. В электронной информации в газете «Спорт Якутии» от 26.01.2021 г. Виталий Васильевич Слепцов, констатирует как интересный факт «...в 1944 году соревнования

среди женщин были включены в программу летней республиканской спартакиаде Якутской АССР».

На рис. 3 видим стоящих в обоюдном захвате за пояса женщин. Стоящая слева женщина одета в брюки и сорочку, а у стоящей справа похоже платье. У обеих по всей видимости тканевые пояса, белого цвета, за которые и произведен обоюдный захват обеими руками.

В книге «Якутия спортивная» исследователь физкультурного движения Кочнев В.П. приводит фоторассказ об истории развития физической культуры и спорта в Якутии. Но момент поединков именитых борцов-хапсагайстов начиная, с 30-х годов мы в источниках еще не нашли, идет поиск: Н. Докторов (Бычырдаан), Д. Степанов (Буучугурас), В. Семенов, Н. Винокуров, П. Алексеев и другие [1, с. 39].



Рис. 4. Борьба хапсагай по рижскому телевидению в честь 50-летия СССР в 1967 г.: слева мастер спорта Якутской АССР Н. Винокуров и мастер спорта СССР П. Алексеев [1, с. 41].

## **Историко-культурные аспекты, правовое регулирование и региональное значение национальных видов спорта**

---

В этом 2025 году отборочном лично-командном чемпионате Республики Саха (Якутия) по борьбе хапсагай памяти Петра Еремеевича Алексеева разыгрывались путевки для участия в финале XXII Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары», который пройдет в Таттинском улусе с 7 по 12 июля.

Выводы. Таким образом, более конкретные сведения о якутской борьбе среди, могут быть найдены в личных архивах знатоков истории.

На основе изучения изобразительных источников в виде фотографий по развитию якутской борьбы можно утверждать целесообразность проведения соревнований якутской борьбы в рамках национального летнего праздника «Ысыах».

В то же время история участия женщин в соревнованиях по борьбе в республике еще не стала предметом исследования.

### ***Список литературы***

1. Кочнев В.П. Якутия спортивная / В.П. Кочнев. – Якутск: Национальное книжное издательство Республики Саха (Якутия), 1992. – 208 с.
2. Миндиашвили Д.Г. Антология вольной борьбы. Даты, события, имена: ежегодное периодическое издание / Д.Г. Миндиашвили. – Вып. 1. – Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2007. – 244 с.
3. Тарабукин Д.М. Использование якутских народных игр и упражнений в процессе тренировок по национальной борьбе «Хапсагай» / Д.М. Тарабукин, Н.П. Олесов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №8 (198). – С. 307–311. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p307-311. EDN MTTWMS
4. Национальный архив РС (Я). – Ф. 50. – Оп. 1. – Ед. хр. 3980. – Л. 2 с обеих сторон.

# **ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИКО- МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА И ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СИСТЕМЕ БАЗОВОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

*Анисимов Денис*

студент

*Леонтьев Владимир*

студент

*Научный руководитель*

*Петров Григорий Иннокентьевич*

соискатель, старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ**

**Аннотация:** статья посвящена вопросу изучения возможностей интеграции национальных видов спорта Республики Саха в развитие современного спортивного туризма. Рассмотрены конкретные случаи успешного включения элементов традиционного наследия коренных народов в программы туристических маршрутов и путешествий. Особое внимание уделено повышению привлекательности региона среди туристов благодаря уникальному культурному наследию и активизации физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** спортивный туризм, традиционные виды спорта, Республика Саха, этнический туризм, культура, физическое здоровье, экспедиции, педагогическая деятельность.

Особенности традиционных физических активностей Республики Саха.

Республика Саха обладает богатым культурно-историческим наследием, выражающимся в многообразии народных обычаяев и практик. Современные исследования подтверждают наличие значительного потенциала народной культуры и фольклора в развитии регионального туризма. Особое значение имеет включение специфичных форм спортивной активности, характерных для местного

населения, что позволяет создавать уникальные маршруты и мероприятия, привлекательные для посетителей [2, с. 57].

Интеграция традиционных спортивных игр и соревнований коренных жителей Республики Саха становится важным инструментом повышения популярности региона и привлечения новых групп туристов, заинтересованных в необычных и аутентичных видах отдыха.

Народные спортивные занятия, такие как борьба («хапсагай»), петягивание палки («мас-рестлинг»), ходьба по глубокому снегу («куобах»), рыболовство и стрельба из лука, отражают специфику жизни в условиях арктического климата и обладают высоким уровнем популярности даже в наши дни [1, с. 67].

Эти игры позволяют развивать физические способности участников, укреплять тело и дух, способствуют укреплению социальной сплоченности и сохранению традиционной культуры.

Программа тренировок с элементами национальных видов спорта:

Предлагаемая нами методика включает организацию специальных тренировок, сочетающих физическую активность и знакомство с традициями народа саха. Для удобства организации предлагаем следующую программу тренировок.

Таблица 1

**Программа тренировок**

Вид занятий	Продолжительность
Хапсагай	30 мин
Мас-рестлинг	20 мин
Куобах	30 мин
Стрельба из лука	20 мин
Игры на свежем воздухе	40 мин

Данная программа ориентирована на широкую аудиторию туристов разного уровня подготовленности, позволяя каждому выбрать подходящий уровень сложности.

Экспериментальное исследование эффективности программы.

Эксперимент проводился с целью оценки влияния программы на состояние физических показателей и эмоциональное самочувствие участников.

Участниками стали опытные туристы, прошедшие специальную подготовку. Они были поделены на две группы:

1) контрольная группа следовала обычной программе активного туризма (пешие прогулки, велосипедные туры, альпинизм);

2) экспериментальная группа дополнительно включала элементы национальной спортивной культуры (хапсагай, мас-рестлинг, кубах, стрельба из лука).

Полученные данные показали следующее.

Участники экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение физической формы и повышение позитивного настроя.

Большинство испытуемых отметили высокий интерес к новым видам спорта и выразили желание продолжить занятия в дальнейшем.

**Заключение.**

Было установлено, что:

– национальные виды спорта Якутии имеют очень важные потенциальные активы для развития спортивного туризма;

– народные игры и соревнования добавляют очень яркий культурный колорит тренировкам;

– систематизированный план посредством использования традиционных видов спорта, помогает сделать туристов физически более подтянутыми, одновременно повышая их положительные эмоции.

Дальнейшие шаги включают обмен полученным опытом и создание общих планов по включению национальных видов спорта в учебный процесс подготовки спортивных путешественников.

#### **Список литературы**

1. Акимов В.В. Северное многоборье: учебное пособие / В.В. Акимов, И.П. Макаров. – Якутск: ООП ЧГИФКиС, 2007. – 67 с.
2. Развитие национальных видов спорта и традиционных средств физической активности в Республике Саха (Якутия) / С.С. Гуляева, А.И. Завьялов, П.Д. Гуляев [и др.] // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2014. – №2 (28). – С. 57–61. EDN SEFWQT
3. Ким-Кимэн А.Н. Пути развития национальных видов спорта в XXI веке / А.Н. Ким-Кимэн // Физическое воспитание детей и молодежи в Республике Саха (Якутия): проблемы и пути их решения: мат. науч. конф. – Якутск, 1999.
4. Смирнова Н.Ю. Формирование интереса к национальным видам спорта в молодежной среде / Н.Ю. Смирнова // Педагогика и психология. – 2021.
5. Шамаев Н.К. Теория и практика нравственного развития личности подростка в процессе физического воспитания с этнокультурной направленностью: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н. К. Шамаев. – Якутск, 2000. – 40 с. EDN NMALDZ

**Бакумова Яхита Хасанбековна**

канд. пед. наук, доцент

**Гасанова Юлия Николаевна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный

социально-педагогический университет»

г. Волгоград, Волгоградская область

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ ДЛЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В ВОЛГОГРАДЕ: СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД**

**Аннотация:** в статье рассматривается оптимизация городской среды Волгограда для развития скандинавской ходьбы с акцентом на социально-экологический подход. Исследование выявляет ключевые проблемы, такие как недостаточная приспособленность пешеходных зон и неравномерное распределение зеленых пространств, что ограничивает доступность физической активности для различных групп населения. Предложенные проектные решения включают создание специализированных маршрутов, экологическую оптимизацию городской инфраструктуры и вовлечение сообщества в активное участие. Анализ международного опыта позволяет адаптировать успешные практики из стран-родоначальниц скандинавской ходьбы, что способствует улучшению качества жизни горожан и развитию туристического потенциала региона. Ожидаемые социально-экономические эффекты подчеркивают значимость данного подхода для устойчивого развития Волгограда.

**Ключевые слова:** скандинавская ходьба, городская среда, Волгоград, социально-экологический подход, физическая активность, устойчивое развитие.

### *Введение*

Оптимизация урбанистического пространства Волгограда для интеграции практик скандинавской ходьбы представляет собой значимую исследовательскую задачу в парадигме современных урбанистических тенденций. Данная проблематика приобретает особую релевантность в условиях интенсификации урбанизационных процессов, климатических трансформаций и эволюции социальных запросов относительно качественных параметров городского бытия. Скандинавская ходьба как специфическая форма локомоторной активности выступает не только катализатором оптимизации соматических показателей индивидуумов, но и функционирует как инструмент социальной консолидации и инкорпорирования

активистских практик в повседневность урбанистического социума. Специфика волгоградского урбанистического ландшафта, характеризующегося недостаточной адаптированностью инфраструктурных компонентов к гетерогенным потребностям населения, в особенности представителей геронтологической группы и лиц с ограниченной мобильностью, обуславливает императивность реконфигурации городского пространства.

Имплементация социально-экологической методологии в исследовательский дискурс данного феномена предполагает интегративный анализ детерминант, модулирующих квазититивные характеристики урбанистической среды, включая доступность рекреационных зон, безопасностные параметры пешеходной инфраструктуры, наличие специализированных объектов для физкультурно-спортивных активностей. Оптимально сконструированное городское пространство должно обеспечивать благоприятный контекст для реализации практик скандинавской ходьбы, что, в свою очередь, выступает фактором интенсификации физической активности популяции и нормализации психоэмоционального гомеостаза горожан. Существенно отметить, что конструирование эргономичных и безопасных маршрутных траекторий не только способствует оптимизации здоровьесберегающих показателей населения, но и минимизирует антропогенную нагрузку на экосистему посредством редукции автотранспортного трафика и консеквентного снижения карбоновых эмиссий.

Научный анализ данной проблематики требует учета культурологических и социальных аспектов, потенцирующих популяризацию скандинавской ходьбы в волгоградском урбанистическом контексте. Это включает организацию публичных мероприятий, имплементацию образовательных и информационных стратегий относительно позитивных эффектов данной локомоторной практики, а также инициацию коммунитарных формирований, направленных на консолидацию и инкрементацию социального интереса к скандинавской ходьбе. Принципиальным аспектом является интеграция партисипативного подхода, предлагающего инкорпорирование мнения резидентов и их аксиологических приоритетов в процесс проектирования новых маршрутных комплексов и

рекреационных пространств, что обеспечит формирование инклюзивной и комфортной урбанистической среды.

Таким образом, исследование ориентировано на идентификацию оптимальных решений для конструирования городской среды, фасилитирующей прогрессию практик скандинавской ходьбы в Волгограде, с акцентуацией на социально-экологических детерминантах, обеспечивающих устойчивое развитие урбанистического пространства и качественную трансформацию жизненных параметров его резидентов.

#### *Результаты исследования*

В современных условиях развития урбанистической среды и продвижения здорового образа жизни возрастает актуальность со-здания комфортных условий для физических активностей на открытом воздухе. Скандинавская ходьба, зарекомендовавшая себя как доступный и эффективный вид физической активности, приобретает все большую популярность среди различных групп населения Волгограда. Данный вид двигательной активности, объединяющий в себе элементы оздоровительной практики и социального взаимодействия, требует особого подхода к организации городского пространства с учетом экологических, социальных и инфраструктурных факторов.

Волгоград, как крупный протяженный город с уникальным ландшафтом и климатическими особенностями, представляет собой интересный объект для изучения возможностей оптимизации городской среды в целях развития активностей на открытом воздухе, в частности, скандинавской ходьбы. Географическое положение города, расположенного на правом берегу реки Волги, создает предпосылки для формирования специфических микроклиматических условий, которые необходимо учитывать при проектировании маршрутов для скандинавской ходьбы.

Исследование существующих практик скандинавской ходьбы в городском пространстве Волгограда выявило ряд проблем, с которыми сталкиваются горожане при занятиях данным видом активности. Среди основных трудностей следует отметить недостаточную приспособленность пешеходных зон для регулярных занятий, отсутствие специализированных маршрутов с учетом рельефа местности, недостаточное озеленение ряда районов, что критично

при высоких летних температурах, характерных для региона. Кроме того, отсутствие информационного сопровождения и навигации по потенциальным маршрутам создает дополнительные барьеры для развития данной практики среди населения [2].

Социологические исследования, проведенные среди волгоградцев, практикующих скандинавскую ходьбу, позволили выявить их предпочтения относительно организации городского пространства. По мнению респондентов, оптимальные маршруты должны включать озелененные участки, иметь достаточную протяженность (от 3 до 7 километров), быть оборудованы местами для отдыха, питьевыми фонтанчиками и санитарными зонами. Особое внимание уделяется качеству покрытия маршрута – оно должно быть достаточно мягким, но при этом ровным, чтобы обеспечивать правильную технику ходьбы и снижать нагрузку на суставы.

Анализ экологических аспектов городской среды Волгограда выявил неравномерное распределение зеленых зон по территории города. Наибольшей концентрацией зеленых насаждений характеризуются центральные районы города, а также прибрежная зона, в то время как промышленные районы и новые спальные микрорайоны испытывают дефицит озеленения, что создает неблагоприятные условия для занятий на открытом воздухе, особенно в летний период. Мониторинг качества атмосферного воздуха также показал неравномерность распределения загрязнений по территории города, что необходимо учитывать при проектировании маршрутов для скандинавской ходьбы [1].

Изучение международного опыта организации городского пространства для занятий скандинавской ходьбой, особенно в странах-родоначальницах данной практики (Финляндия, Швеция, Норвегия), позволило выявить ряд эффективных решений, которые могут быть адаптированы к условиям Волгограда. Среди них: создание специализированных маршрутов различной протяженности и сложности с учетом сезонности; применение современных экологичных материалов для покрытия дорожек; внедрение системы информационного сопровождения с использованием QR-кодов и мобильных приложений; организация зон отдыха и социального взаимодействия вдоль маршрутов; проведение регулярных групповых занятий с профессиональными инструкторами [3].

Особый интерес представляют практики интеграции маршрутов для скандинавской ходьбы в существующую городскую среду без существенного изменения инфраструктуры, что особенно актуально в условиях экономических ограничений. Такой подход предполагает минимальное вмешательство в сложившуюся структуру городского пространства при максимальном использовании его потенциала [4].

Проектные предложения по оптимизации городской среды Волгограда для занятий скандинавской ходьбой включают несколько взаимосвязанных элементов. Во-первых, создание сети маршрутов различной протяженности и сложности, объединенных общей концепцией и информационным сопровождением. Предлагается выделить три уровня сложности маршрутов: начальный (с минимальным перепадом высот и протяженностью до 3 километров), средний (с умеренным рельефом и протяженностью 3–5 километров) и продвинутый (с включением подъемов и спусков, протяженностью более 5 километров).

Во-вторых, необходимо обеспечить экологическую оптимизацию маршрутов, включая озеленение, установку питьевых фонтанчиков, создание зон отдыха с использованием экологичных материалов и энергоэффективных технологий. Особое внимание предлагается уделить созданию тенистых участков вдоль маршрутов для защиты занимающихся от перегрева в летний период.

В-третьих, социальная составляющая проектных предложений предусматривает создание условий для формирования сообществ любителей скандинавской ходьбы, организацию регулярных групповых занятий, проведение городских фестивалей и соревнований, что способствует не только популяризации данного вида активности, но и создает основу для социальной интеграции различных групп населения [5].

Особое внимание в проектных предложениях уделяется интеграции маршрутов для скандинавской ходьбы в существующую туристическую инфраструктуру города. Волгоград, имеющий богатое историческое наследие, представляет интерес для развития различных видов туризма, включая спортивный и оздоровительный. Создание тематических маршрутов, проходящих через исторические и культурные достопримечательности города, может стать

дополнительным стимулом для развития туристического потенциала Волгограда.

Реализация предложенных мероприятий по оптимизации городской среды для занятий скандинавской ходьбой требует комплексного подхода и вовлечения различных заинтересованных сторон, включая муниципальные власти, бизнес-сообщество, общественные организации и активных горожан. Практика показывает, что наиболее устойчивыми являются проекты, реализованные с участием всех стейкхолдеров, что обеспечивает учет различных интересов и потребностей.

Экономические аспекты реализации предложенных мероприятий также требуют тщательного анализа. Предварительные расчеты показывают, что оптимизация городской среды для занятий скандинавской ходьбой не требует значительных финансовых вложений по сравнению с созданием специализированных спортивных объектов, что делает данное направление перспективным в условиях ограниченного бюджетного финансирования.

Оценка социально-экономической эффективности предложенных мероприятий показывает их высокий потенциал с точки зрения улучшения качества жизни горожан, снижения заболеваемости, повышения социальной активности населения, особенно старших возрастных групп, и развития туристического потенциала города. Косвенные экономические эффекты от реализации проекта, связанные со снижением затрат на здравоохранение и повышением производительности труда, могут превышать прямые затраты на создание и поддержание инфраструктуры.

#### *Заключение*

Таким образом, оптимизация городской среды Волгограда для занятий скандинавской ходьбой в рамках социально-экологического подхода представляет собой перспективное направление развития города, способствующее формированию комфортной и здоровой городской среды, повышению качества жизни населения и раскрытию туристического потенциала региона.

В контексте акселерирующих процессов урбанистической экспансии и климатических флюктуаций, формирование эргономичных и защищенных локаций для реализации моторно-двигательных активностей выступает не просто как актуальный императив,

но как фундаментальная необходимость в оптимизации качественных параметров жизнедеятельности городского населения. Скандинавская ходьба, представляющая собой демократичную и физиологически рациональную форму локомоторной активности, обнаруживает значительный потенциал в контексте оптимизации соматических показателей популяции, социального интегрирования и редуцирования антропогенной нагрузки на экологические системы.

Реализованный аналитический экскурс в проблематику урбанистической инфраструктуры идентифицировал ряд существенных дисфункций: недостаточную эргономическую адаптированность пешеходных зон, дефицит специализированных маршрутов и диспропорции в территориальной дистрибуции зеленых массивов, что конституирует барьерную среду для имплементации практик скандинавской ходьбы. Эмпирическое исследование преференций волгоградского населения позволило детерминировать кардинальные компоненты, необходимые для конструирования оптимальных маршрутных траекторий, включающие озеленение территорий, инсталляцию рекреационных пунктов и имплементацию качественного дорожного покрытия. Интеграция интернационального опыта, преимущественно методологических разработок из скандинавских стран – первоначальных локусов развития данной практики, предоставила ценные концептуальные конструкты для адаптивного применения в специфических условиях волгоградского урбанистического пространства.

Разработанные проектные решения инкорпорируют создание дифференцированной сети маршрутов с градацией по сложности, экологическую ревитализацию городского ландшафта и активацию партисипативных механизмов, направленных на инклузию сообщества в процесс развития скандинавской ходьбы. Интегрирование данных маршрутов в существующую туристическую инфраструктуру города может функционировать как дополнительный стимулирующий фактор для развития как спортивно-рекреационного, так и культурно-исторического туризма. Имплементация предложенных мероприятий требует холистического подхода и межсекторального сотрудничества различных стейкхолдеров, что

обеспечит комплексный учет гетерогенных интересов и потребностей населения.

Экономическая целесообразность предложенных инициатив верифицируется минимальными инвестиционными затратами на реализацию в компаративном сопоставлении с традиционными спортивными объектами, что делает их привлекательными в условиях лимитированного бюджетного финансирования. Прогнозируемые социально-экономические эффекты, включающие редукцию заболеваемости и интенсификацию социальной активности, акцентируют значимость оптимизации урбанистического пространства для практик скандинавской ходьбы как стратегического вектора устойчивого развития Волгограда. Таким образом, настоящее исследование не только обосновывает императивность реконфигурации городской среды, но и представляет конкретные методологические подходы к ее реализации, что в перспективе будет способствовать качественной трансформации жизненных параметров урбанистического населения и созданию более инклюзивного и здоровьесберегающего городского пространства.

#### *Список литературы*

1. Бекетова С.Ю. Скандинавская ходьба / С.Ю. Бекетова // Международная научно-техническая конференция молодых ученых. – 2020. – С. 6113–6117. EDN: QISDHK
2. Казакова И.С. Эффективные пути развития городских территорий для занятий физкультурой и спортом / И.С. Казакова // Эффективные строительные конструкции: теория и практика. – 2020. – С. 69–74. EDN: MFLGPN
3. Овчинников Ю.Д. Здоровьесберегающее образование в методике скандинавской ходьбы / Ю.Д. Овчинников, М.Е. Крохина, Ф.О. Бундин // Мир университетской науки: культура, образование. – 2024. – №10. – С. 51–58. EDN: KNNITC. DOI 10.18522/2658-6983-2022-10-51-58
4. Тимченко Т.В. Применение средств скандинавской ходьбы в физической реабилитации / Т.В. Тимченко, Е.П. Артеменко // ТиПФК. – 2020. – №6. EDN: WMYNSD
5. Янченко С.В. Скандинавская ходьба как один из видов физической нагрузки студентов / С.В. Янченко, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – №18 (256). – С. 61–65. EDN: ONJNNB

**Копейкина Евгения Николаевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет»  
г. Белгород, Белгородская область

## **НАРОДНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация:** народные подвижные игры играют важную роль в физическом воспитании студентов. Цель исследования – оценить влияние включения народных подвижных игр в занятия по дисциплине «Физическая культура» на адаптацию первокурсников и создания благоприятного микроклимата в студенческих группах. Организация и методы исследования. Исследование проводилось среди студентов первого курса НИУ «БелГУ» специального медицинского отделения в течение одного учебного семестра с сентября 2024 г. по январь 2025 г. В исследовании приняли участие 104 студента в возрасте 18–20 лет, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению. Были сформированы две группы: КГ ( $n=52$  человека) и ЭГ ( $n=52$  человека). Методы исследования: изучение, анализ, сопоставление данных научно-методической литературы; опрос (методики «Определение индекса групповой сплоченности К. Сишора», «Оценка микроклимата студенческой группы (В.М. Завьялова)», «Изучение психологического климата в учебной группе» [1; 6]); статистическая обработка полученных результатов ( $t$ -критерий Стьюдента). Проведенное исследование позволило констатировать, что состояние межличностных отношений в ЭГ стало характеризоваться большей сплочённостью. Большинство членов ЭГ объединяются, поддерживают друг друга. Включение народных подвижных игр в занятия по дисциплине «Физическая культура» оказывает положительное влияние на адаптацию первокурсников и создание благоприятного микроклимата в студенческих группах.

**Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, народные подвижные игры, микроклимат студенческой группы.

Обучение в вузе – один из самых важных периодов в жизни каждого человека, который отличается огромными изменениями в социальном и психологическом плане, а также закладывает основу дальнейшей жизни. В студенческие годы проходят такие процессы, как социализация, профессиональное самоопределение, формирование мировоззренческой позиции [2; 8].

Для всех студентов-первокурсников процесс адаптации к условиям обучения в вузе связан с обусловленными трудностями. При этом молодые люди по-разному приспосабливаются к изменившимся условиям жизни [3].

Это, прежде всего, зависит от их уровня адаптивности, который может быть высоким, средним и низким. На уровень адаптивности влияют не только врожденные, но и приобретенные способности, он может изменяться под воздействием воспитания, обучения, условий и образа жизни [4; 7].

Благоприятный микроклимат в учебной группе – это когда в ней царит доброжелательная, искренняя, доверительная атмосфера между студентами и преподавателями. В такой обстановке легко учиться, общаться, добиваться поставленных целей каждому студенту. Все вышеизложенное определяет актуальность нашего исследования [5; 8]. Народные подвижные игры играют важную роль в физическом воспитании студентов. Они позволяют реализовать двигательный, познавательный и эмоциональный компоненты образовательного процесса, а также социализировать участников через ролевые функции в играх. Игры содействуют активному общению, установлению контакта и здоровому соперничеству, учат осмысливать и оценивать собственные действия и действия товарищей. Народные подвижные игры несут в себе национальную культуру своего народа.

*Цель исследования* оценить влияние включения народных подвижных игр в занятия по дисциплине «Физическая культура» на адаптацию первокурсников и создания благоприятного микроклимата в студенческих группах.

*Организация и методы исследования.* Исследование влияния включения народных подвижных игр в занятия по дисциплине «Физическая культура» на адаптацию первокурсников и создания благоприятного микроклимата в студенческих группах проводилось среди студентов первого курса НИУ «БелГУ» специального медицинского отделения в течение одного учебного семестра с сентября 2024 г. по январь 2025 г. В исследовании приняли участие 104 студента в возрасте 18–20 лет, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению. Были сформированы две группы: КГ (n=52 человека) и ЭГ (n=52 человека). Студенты КГ занимались по стандартной программе вуза, в каждое занятие ЭГ включались различные народные подвижные игры. Методы исследования: изучение, анализ, сопоставление данных научно-методической литературы; опрос (методики «Определение

индекса групповой сплоченности К. Сишора», «Оценка микроклимата студенческой группы (В.М. Завьялова)», «Изучение психологического климата в учебной группе» [1; 6]); статистическая обработка полученных результатов (*t*-критерий Стьюдента).

*Результаты исследования и их обсуждение.* Для изучения микроклимата в учебных группах был проведен опрос студентов по методикам «Определение индекса групповой сплоченности К. Сишора», «Оценка микроклимата студенческой группы (В.М. Завьялова)» и «Изучение психологического климата в учебной группе». Анализ ответов студентов в сентябре 2024 года показал, что в группах студентов 1 курса, сформированных для занятий физической культурой из обучающихся различных групп всего потока, наблюдается средний уровень групповой сплоченности ( $10,29 \pm 0,28$  балла в ЭГ и  $10,21 \pm 0,28$  балла в КГ), средняя степень благоприятности психологического микроклимата ( $35,69 \pm 1,03$  балла в ЭГ и  $34,94 \pm 0,91$  балла в КГ) и ниже среднего уровень психологического климата в учебной группе ( $24,25 \pm 0,67$  балла в ЭГ и  $24,12 \pm 0,62$  балла в КГ). Это свидетельствует о том, что студенты сталкиваются с трудностями общения с малознакомыми людьми, так как в таком составе эти группы занимаются только на занятиях по «Физической культуре», а остальные предметы посещают в составе академической группы. В поведении студентов отмечается обособленность, не желание взаимодействовать с другими студентами, низкая мотивация к занятиям и к коллективным действиям. Несмотря на относительно благоприятную обстановку в учебной группе, в отношениях друг к другу проявляется равнодушие, безразличие, пассивность, иногда враждебность друг к другу.

В течении семестра в каждое занятия со студентами ЭГ включались различные народные подвижные игры. Студентам предоставлялась возможность самостоятельного выбора игры, и ее проведения в качестве руководителя. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Динамика изменений микроклимата в учебных группах

методика	период	$\mathcal{E}\Gamma$ $M \pm m$	$P$ внутри группы $t_{расч.}$	$K\Gamma$ $M \pm m$	$P$ внутри группы $t_{расч.}$	$P$ между группами $t_{расч.}$
<i>Определение индекса групповой сплоченности К. Сишиора</i> Уровни групповой сплоченности 15,1 баллов и выше – высокая; 11,6 – 15 балла – выше средней; 7- 11,5 – средняя; 4 – 6,9 – ниже средней; 4 и ниже – низкая.	до	$10,29 \pm 0,28$	9,09*	$10,21 \pm 0,28$	2,0	0,19
	после	$12,02 \pm 0,26$		$10,44 \pm 0,28$		4,95*
<i>Оценка микроклимата студенческой группы (В.М. Завьялова)</i> уровень благоприятности: 50–60 б. – высокая степень; 40–49 б. – средне-высокая степень; 21–39 б. – средняя степень; 11–20 б. – средне-низкая степень; 0–10 б. – незначительная степень	до	$35,69 \pm 1,03$	3,58*	$34,94 \pm 0,91$	2,37*	1,81
	после	$40,04 \pm 0,76$		$35,21 \pm 0,89$		4,48*
<i>Изучение психологического климата в учебной группе</i> психологический климат оценивается в диапазоне от 12 до 60 баллов	до	$24,25 \pm 0,67$	10,49*	$24,12 \pm 0,62$	1,46	0,14
	после	$31,15 \pm 0,73$		$24,65 \pm 0,63$		7,56*

\* – достоверность различий по t-критерию Стьюдента ( $t_{табличное} = 2,01$ ).

Сравнительный анализ полученных в ходе исследования данных позволил выявить положительную динамику в показателях микроклимата в ЭГ и КГ. Однако, следует отметить, что у студентов ЭГ положительные изменения носят достоверный характер по всем используемым методикам, тогда как у студентов КГ достоверные улучшения отмечены только в методике «Оценка микроклимата студенческой группы (В.М. Завьялова)» ( $p \leq 0,05$  по  $t$ -критерию Стьюдента).

Анализ данных, полученных по методике определения индекса групповой сплоченности К. Сишора, свидетельствует о том, что после эксперимента сплоченность ЭГ находится на уровне выше среднего ( $12,02 \pm 0,26$  балла), а в КГ осталась на среднем уровне ( $10,44 \pm 0,28$  балла).

Анализ данных, полученных по методике, направленной на оценку психологического микроклимата климата в группе, свидетельствует о том, что климат в ЭГ улучшился до средне-высокой степени ( $40,04 \pm 0,76$  балла), в КГ остался на том же, среднем уровне ( $35,21 \pm 0,89$  балла).

Изучение психологического климата в учебной группе выявил положительную динамику в ЭГ ( $31,15 \pm 0,73$  балла, прирост на 6,9 балла), при этом в КГ существенных изменений не произошло ( $24,65 \pm 0,63$  балла, прирост 0,53 балла).

Необходимо подчеркнуть, что проведенное исследование не исчерпало проблем в образовании и воспитании, но доказало, что включение народных подвижных игр в занятия по дисциплине «Физическая культура» оказывает положительное влияние на адаптацию студентов-первокурсников и благоприятный микроклимат в учебных группах.

*Выводы.* Проведенное исследование позволило констатировать, что состояние межличностных отношений в ЭГ стало характеризоваться большей сплочённостью. Большинство членов ЭГ объединяются, поддерживают друг друга. Необходимо обратить внимание, что в целом в ЭГ преобладает доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии, хотя могут возникать конфликты в отношениях, антипатии, но при этом студентам ЭГ нравится совместное времяпрепровождение.

Обобщая все вышесказанное, можно заключить, что студенты КГ в отличии от ЭГ, в большинстве своем, по-прежнему ведут себя обособленно, общение отмечается лишь между студентами, относящимися к одной академической группе, при этом взаимодействие с другими первокурсниками возникает лишь при необходимости.

Резюмируя изложенный выше материал, можно утверждать, что включение народных подвижных игр в занятия по дисциплине «Физическая культура» оказывают положительное влияние на адаптацию первокурсников и создание благоприятного микроклимата в студенческих группах.

#### *Список литературы*

1. Ищенко М.М. Групповая сплоченность как важнейшая характеристика группы и ее организационного поведения / М.М. Ищенко, А. Черкалина // Мировые цивилизации. – 2022. – Т. 7. №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wcj.world/PDF/07PSMZ322.pdf> (дата обращения: 05.06.2025). EDN AXPMKK
2. Кондаков В.Л. Управление формированием направленности личности школьника (на материале физической культуры): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / В.Л. Кондаков. – Белгород, 2000. – 190 с. EDN NLRBTEX
3. Кулешова М.В. Двигательная активность как средство социализации студентов / М.В. Кулешова, О.Г. Румба, А.А. Горелов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21. №3–4 (155–156). – С. 79–88. DOI 10.20310/1810-0201-2016-21-3/4(155/156)-79-88. EDN VXPHEJ
4. Формирование физического здоровья студентов вуза средствами физического воспитания / Н.В. Минникаева, С.А. Тюкарова, М.В. Апарина [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – №3. – С. 24. DOI 10.17513/spno.29801. EDN HACQHF
5. Продоляченко П.А. Процесс адаптации студентов-первокурсников в учебной группе // Теория и практика современной науки. – 2016. – №9 (15). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/protsess-adaptatsii-studentov-pervokursnikov-v-uchebnoy-gruppe> (дата обращения: 11.03.2024).
6. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 490 с.
7. Применение индивидуальных программ самоорганизации двигательных режимов студентов / А.С. Шепляков, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, Н.В. Балышева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – №5. – С. 54–56. EDN VDRFMM
8. Шолохова Г.П. Адаптация первокурсников к условиям обучения в вузе / Г.П. Шолохова, И.В. Чичикова // Вестник ОГУ. – 2014. – №3 (164). – С. 103–108. – EDN SEWKIR

**Омукчанов Айтал**

студент

**Анисимов Денис**

студент

**Научный руководитель**

**Петров Григорий Иннокентьевич**

соискатель, старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ СИЛЫ ХВАТА МАС-РЕСТЛЕРОВ В СКАЛОЛАЗАНИИ**

**Аннотация:** в статье рассматривается возможность применения методики тренировки силы хвата, разработанной для мас-рестлеров, в подготовке скалолазов. Обосновывается схожесть силовых нагрузок в обоих видах спорта, анализируются ключевые приёмы и упражнения для развития кистевой силы. Представлены результаты внедрения отдельных элементов тренировок мас-рестлинга в занятиях по скалолазанию, выявлены положительные эффекты на выносливость и силовые показатели хвата. Материал может быть полезен тренерам и спортсменам, работающим над развитием силовой выносливости рук.

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, скалолазание, сила хвата, тренировочный процесс, методика.

**Введение.** Сила хвата играет ключевую роль в таких видах спорта, как мас-рестлинг и скалолазание. Несмотря на различия в их специфике, оба направления требуют высокой выносливости и мощности мышц кистей и предплечий. Мас-рестлинг, как национальный якутский вид спорта, обладает уникальной методикой развития силы хвата, основанной на статико-динамических нагрузках. В то же время в скалолазании именно сила и выносливость хвата часто определяют успешность прохождения трасс. В связи с этим представляет интерес исследование возможности адаптации тренировочной методики мас-рестлеров к подготовке скалолазов.

**Цель исследования** – обосновать эффективность применения элементов мас-рестлинговой подготовки для развития силы хвата в скалолазании и представить результаты практического внедрения.

**Методы исследования:** в ходе исследования были использованы теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение, экспериментальный подход, а также количественные методы

оценки с применением динамометрии. Полученные данные подвергались математической обработке для выявления динамики развития силы хвата у спортсменов.

*Методика и организация исследования.* Исследование проводилось среди подростков 16–18 лет, занимающихся скалолазанием, не имевших предварительной подготовки в мас-рестлинге. Целью было выявить эффективность применения элементов тренировочной методики мас-рестлеров для развития силы хвата у скалолазов.

В течение шести недель в основную тренировочную программу испытуемых были включены силовые упражнения, характерные для подготовки мас-рестлеров, направленные на развитие силы хвата: статистические удержания, тяги с упором ног в доску, упражнения с эспандерами и захватами различной формы. Тренировки проводились 3 раза в неделю, наряду с основной деятельностью по скалолазанию.

Тестирование проводилось до начала эксперимента и по его завершении с использованием ручного динамометра, а также оценивалась продолжительность удержания тела на перекладине и выполнение висов на открытом хвате.

Полученные результаты позволили оценить эффективность предложенной методики, определить динамику развития силы хвата и сделать выводы о целесообразности интеграции силовых элементов мас-рестлинга в тренировочной процесс скалолазов.

*Результаты и их обсуждения.* По итогам экспериментального цикла у испытуемых отмечено значительное улучшение показателей силы хвата. Средние значения динамометрии повысились на 12–18% по сравнению с исходными данными. Это подтверждает эффективность включения элементов тренировки мас-рестлеров в программу подготовки скалолазов. Особенно выраженные результаты наблюдались у тех участников, которые ранее не уделяли внимания развитию силы предплечий и кистей. Полученные данные свидетельствуют о том, что специфические упражнения мас-рестлинга способствуют целенаправленному развитию мышц, отвечающих за удержание, что критически важно в скалолазании. Таким образом, можно говорить о положительном переносе тренировки хвата между двумя дисциплинами, несмотря на различия в технике и структуре соревновательной деятельности.

**Выводы.** Результаты исследования показали, что методика тренировки силы хвата, заимствования из мас-рестлинга, может эффективно использоваться в подготовке скалолазов. Систематическое включение упражнений на развитие предплечий и кистей способствует улучшению физической подготовленности и повышает стабильность при удержании зацепов. Положительный перенос тренировочного эффекта подтверждает перспективность междисциплинарного подхода в спортивной практике. Методика может быть рекомендована для использования как в тренировочном процессе, так и в реабилитационных целях после травм, связанных с перегрузкой кистей.

**Список литературы**

1. Абрамов Г.В. Теория и методика силовой подготовки в спорте: учебное пособие / Г.В. Абрамов. – М.: Советский спорт, 2019.
2. Базанов В.А. Тестирование физической подготовленности спортсменов / В.А. Базанов. – М.: Академия, 2019.
3. Винокуров Н.Н. Мас-рестлинг: история, техника, тренировка / Н.Н. Винокуров. – Якутск: СВФУ, 2020.
4. Гаврилова Е.Н. Психофизиологические особенности силовых упражнений / Е.Н. Гаврилова. – Новосибирск: НГУ, 2021.
5. Жданов И.А. Спортивная подготовка подростков: силовые и выносливости аспекты / И.А. Жданов. – Екатеринбург: УрФУ, 2018.
6. Кузнецов С.В. Физиологии мышечной деятельности спортсменов / С.В. Кузнецов. – СПб.: Питер, 2021.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2021.
8. Попов А.В. Современные методы развития силы хвата у спортсменов / А.В. Попов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №4. – С. 45–49.
9. Сидоров А.Б. Скалолазание: теория и практика тренировок / А.Б. Сидоров. – М.: Спорт, 2020
10. Степанов Ю.В. Междисциплинарные подходы в спортивной подготовке: опыт внедрения / Ю.В. Степанов // Спорт: науки и практика. – 2023. – №32. – С. 12–16.

**Степанов Емельян Николаевич**

студент

**Семенов Нургун Юрьевич**

студент

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## НАЦИОНАЛЬНАЯ ТРАДИЦИОННАЯ СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

**Аннотация:** в статье приводится исследование традиционного олимпийского вида спорта, в котором спортсмены соревнуются в точности стрельбы из лука. Стрельба из лука в Якутии имеет тысячелетнюю историю появления и развития до наших дней. Искусство владения луком на заре развития человечества высоко ценилось в северных просторах. Давние предки человечества искусно владели стрельбой из лука, а современные люди отвыкли от таких навыков. Сегодня появилась надежда возрождения, на новом витке развития человечества, традиционных видов состязаний народов севера по стрельбе из лука. А это значит, и надежды на завоевание лидерства среди других стран мира. Сегодня в Якутии круг желающих заниматься стрельбой из лука значительно расширился и помолодел.

**Ключевые слова:** стрельба из лука, функции лучника, оборудование стрелков-лучников, инвентарь стрелков-лучников, оружие стрелков-лучников, снаряжение стрелков-лучников, стрелковый тир, меры личной гигиены, меры общественной гигиены.

*Взгляд турчанки – стрела,  
Брови тёмные выгнуты луком.  
Боже мой!  
Но откуда у неё эти лук и стрела?*

Саади Ширази

Для начала, нашего исследования приведём отрывок из статьи востоковеда Галимзянова Айрат Ильдусовича «Искусство тюркских народов в стрельбе из лука», где автор приводит выдержки из исторических источников о распространённости у тюркских народов искусства стрельбы из лука, а также приводит современные данные о сохранении традиций в культуре стрельба из лука в состязаниях, устраиваемых во время национальных праздничных игр. Вот что он написал по поводу обычая кочевых народов тех далёких времён: тюрки издревле кочевали по бескрайним степям,

и умение стрелять из лука могло пригодиться и во время защиты от противников, и во время охотного промысла. Тюрки хорошо стреляли, – отмечает востоковед, из лука и на скаку, о чём свидетельствует Н.М. Карамзин: «Татары стреляли с удивительной меткостью... на всём скаку, в обе стороны, взад и вперёд» [1, с. 364]. Тюркские народы по сей день проводят состязания по искусству стрельбы из лука. Далее, автор статьи Галимзянов Айрат Ильдусович приводит небольшой лингвистический разбор слова и кратко описывает процесс проведения национальных игр и отмечает: — У саха-якутов, например, это древнейшее и интереснейшее соревнование стрелков-мергенов, соревнование проходит таким образом: — Устанавливается мишень из бересты, в середине которой делается отверстие. По правилам состязаний, стрелки-мергены находятся на расстоянии 50–60 шагов от мишени. Каждый участник имеет пять стрел. Побеждает тот, кто пропустит больше стрел в отверстие. Якуты называли словом «бэргэн» искусного стрелка, а у татар, алтайцев, ойротов и тувинцев оно произносилось обычно как мерген (здесь мы видим фонетическое замещение буквы «б» на «м», как и в примерах типа «басурман» — «мусульман»). Ещё, со времен Чингиз-хана было заведено, чтобы в колчанах воинов имелось от 18 до 20 стрел. Стрелок из лука — бэргэн — мог выпустить за минуту 10–12 стрел. Вот кратко ознакомились с исследованием писателя, поэта, востоковеда Галимзянова Айрат Ильдусовича и пройдёмся по работам других научных исследователей. В сети Интернет имеется множество различной информации и публикаций о стрельбе из лука, но мы посмотрим одну из научных совместных работ с названием «Анализ основных направлений исследований в стрельбе из лука за рубежом» авторы работы Арансон М.В., Озолин Э.С., Тупоногова О.В., Шустин Б.Н. Из огромного количества научных материалов по стрельбе из лука в течении пяти лет с 2015-го по 2019-й год, для предварительного рассмотрения были отобраны 37 научных работ, в окончательном варианте переведены из них 19 трудов, отмечают авторы. Цель этой работы был, изучить основные направления научных исследований по подготовке лучников за рубежом. Авторы включили исследования международных коллективов Великобритании и Австрии. Изучили временные фазы цикла выстрела из лука и выделили самые ключевые факторы влияющие

на результат выстрела. Из работы мы узнали, что австралийские учёные проанализировали результаты стрельбы лучника и группировку выстреленных стрел на двух крупнейших международных соревнованиях 2013-го года. А турецкими учёными было установлено, что при стрельбе из лука активируются девять мышц предплечья и плечевого пояса различного уровня подготовленности, спортсменов. Обнаружены статистически значимые различия между группами спортсменов. Показано, что для натягивания тетивы лука высшей квалификации мастер, меньше использует дистальные мышцы предплечья, тогда как, спортсмены среднего уровня и начинающие лучники в большей степени используют дистальные мышцы. Полученные данные могут быть использованы для построения эффективной тренировки стрелков из лука с применением аудиовизуальных средств обратной связи, отмечается в тексте. Хорошо известно, что в тренировках упражнения с эластичными лентами и собственным весом могут существенно улучшать технику стрельбы, поскольку позволяют имитировать движения при натягивании тетивы лука. В работе греческого учёного было изучение-возрастов спортсменов при соревновательных навыках и гендерных различиях, с психологическими составляющими стрелков; среди греческих высококвалифицированных спортсменов. 70 спортсменов заполнили греческую версию опросника с названием «Навыки копинга у спортсменов 28», во время национального чемпионата Греции по стрельбе из лука среди мужчин и женщин в 2011-м году. Выявлены различия между возрастными группами по двум факторам настроенности спортсменов: «свобода от забот» и «пиковое давление». Кроме того были отмечены статистически значимые различия между группами по трём факторам «свобода от забот», «уверенность и концентрация», «пиковое давление» но не между полами, а возрастное. Пожилые спортсмены имели лучший контроль эмоций и меньший уровень стресса. Вот к такому психологическому резюмированию пришёл греческий исследователь, и мы теперь лучше будем понимать этот вид спорта, к примеру, как сильно влияет спортсмену психологическое составляющее.

Каждый год с развитием технологий и науки стрельба из лука становится более эффективной и точной. Появились современные инновации в конструкции лука, стрелы и экипировки.

Современные луки имеют много новых функций и конструкционных особенностей, которые помогают сделать стрельбу более точной. Некоторые из таких функций включают в себя: удлиненные ручки для улучшения удерживания и устойчивости. Лук со стрелой имеют современные материалы для снижения веса и улучшения прочности. Оснащены механизмом для улучшения точности, такими как, регулируемые прицелы с углом натяжения. Некоторые луки имеют встроенные датчики, которые позволяют стрелку получать обратную связь о качестве своей стрельбы, что помогает спортсмену улучшить свои навыки. Современные аксессуары для лука также могут значительно улучшить точность и эффективность на тренировках. Некоторые из таких аксессуаров включают в себя улучшение прицела позволяющее стрелку быстрее и точнее нацелиться на цель. Есть специальные удобные крепления для стрел, которые обеспечивают надежную фиксацию стрелы в луке. Уже появились новые технологии для улучшения звука и вибрации, что позволяет стрелку лучше контролировать свой выстрел. Инновации в луках и стрелах только улучшают возможности, но настоящее мастерство достигается только через труд и практику.

Из истории нашей страны можно вспомнить как начинался и развивался вид спорта лучников. В СССР стрельбу из лука начали развивать с конца 1950-го года. В августе 1957-м году в Москве, на стадионе «Авангард», прошли первые соревнования по стрельбе из лука, вошедшие в программу 3-х международных спортивных игр молодежи. В соревнованиях приняли участие спортсмены из Польши, Финляндии и Чехословакии. Это событие стало началом развития лучного спорта в Советском союзе.

В это время в Якутии большая часть его научной и методической работы посвящена национальным видам спорта и народным играм коренных народов Севера. В 1955-м году в соавторстве с Н.Н. Тарским были составлены и изданы «Правила соревнований по национальным видам спорта», в 1957-м году – разрядные нормативы; – начиная с юношеского, до мастера спорта Якутской АССР, в 1970-м году – классификационные нормативы РСФСР по национальным видам спорта. Его научные труды, учебники, методические пособия широко используются преподавателями физической культуры, тренерами, профессорско-преподавательским

составом, студентами институтов России и Якутии. Речь идёт о заслуженном работнике спортивной организации, о Кочневе Валерий Пантелеймоновиче. Спортивная общественность высоко ценит, благодарит за бесценный вклад – в отечественный спорт. Глубоко признательны за все заслуги перед народом. Будем помнить его все поколения спортивного сообщества.

Как вид спорта «стрельба из лука» стартовала в нашей республике в 1962-м году. Тогда сборная Якутской АССР успешно участвовала на Спартакиаде Дальнего Востока и Сибири по национальным видам спорта. Однако в составе нашей сборной не было стрелков из лука, потому что этот вид спорта в Якутии не культивировался. Чтобы не сняли штрафные очки, гиревик – команды Павел Стасов впервые в жизни взял в руки лук и принял участие в соревнованиях. Он занял четвёртое место. Так образом в Якутии в 1962-м году пришёл новый вид спорта. То, что стрельба из лука является наследием наших предков, убедительно доказали лучники Якутии, которые за короткое время смогли достойно выйти на старт Олимпийских игр.

«Якутские луки были сложносоставными», отметил при изучении Кандидат исторических наук, старший научный сотрудник сектора археологии Института гуманитарных исследований и проблем малочисленных народов Севера СО РАН, Виктор Михайлович Дьяконов. По-якутски или на языке Саха лук назывался «охсаа». Концы лука были известны как «муос» – «рога». Тетива, как и у многих тюркских народов, называлась «кирис». Учёный сообщил, что луки изготавливались из нескольких деревянных деталей, а из костей – в некоторых случаях, только концевые вкладыши. В основном якутские луки относились к северному типу, но встречались луки центрально-азиатского типа, доказательством чему является лук из «Сергеляхского погребения», обнаруженный в Якутске в 2013 году. Радиоуглеродный метод, сделанный в США, показал, что погребение произведено в XV – начале XVI в. Ещё один артефакт – композитный лук с наличием костяных и роговых накладок со вставками из мамонтового бивня, выявленный в 2014 году в фондах Тойбохойского республиканского музея, – поступил туда от учащихся Кутанинской средней школы Сунтарского улуса 25 января 1937 года. Этот лук датировали 1640–1810 гг.

Мастер спорта международного класса, член национальной сборной России на Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне, занявшая в составе сборной команды РФ четвёртое место, прославленная лучница Якутии, Кристина Владимировна Тимофеева-Устинова одна из активных спортсменок поддерживающая начинания по популяризации этого вида спорта в Якутии имеющая профессиональные навыки по стрельбе из лука уверена что, соревнования на якутских луках можно включить в национальные игры как, вид исконных традиций народов Саха, «между традиционным луком и классическим луком – говорит спортсменка, – которым стреляют профессиональные лучники на спортивных соревнованиях, большая разница. В традиционных луках нет прицела, специального дополнительного оборудования и инструментов, к примеру, для смены тетивы. Из традиционного лука стреляешь, ориентируясь на свои чувства, на глаз, на силу натяжения тетивы. Это своего рода интуитивная стрельба. Но навыки, приобретённые при стрельбе из традиционного лука, помогут в будущем в спортивной лучной стрельбе» – цитата из интервью пресс-службы Ил Тумэн.

В 60-ых-70-ых годах XX века стрельба из лука как олимпийский вид спорта распространился по всей стране, в том числе и в Якутии. Была воспитана целая плеяда мастеров спорта, участников и призёров соревнований различного уровня. Однако в конце 80-ых – 90-ых годах в республике закрылись секции стрельбы из лука, только в Горном улусе, благодаря тренеру-энтузиасту Анатолию Тимофееву, продолжали заниматься лучники. В других регионах России стрельба из лука осталась популярным видом спорта. К примеру, сегодня весь мир знает и восхищается лучниками из Бурятии, спортсменками Натальей Эрдыниевой и Инной Степановой, золотые медалисты командного зачета в финале Гран-при Европы по стрельбе из лука. Россия гордится знаменитой Викторией Бальжановой – чемпионкой мира в стрельбе из блочного лука в помещении, принесла России четыре медали из-них одну золотую. И так, можно бесконечно продолжать восхищаться победами наших спортсменов в международных и российских соревнованиях.

В завершение статьи рассмотрим виды боевого оружия якутских богатырей по материалам фольклора в сравнительно-сопоставительном плане с боевым комплектом вооружения древних якутов

из археологических источников. Малочисленные народы севера Саха – якуты, смогли сохранить историческую память в мифологии и фольклоре отмечают авторы, А.Ю. Пахомов и Л.С. Ефимова. Они провели исследования по материалам якутского эпоса олонхо и по трудам этнографов исследователей составили научную работу с названием «Боевое вооружение якутских богатырей по материалам олонхо». В статье приводится дословный филологический разбор и описание якутских слов с переводом на русский язык. Вот что пишут авторы работы, с которым нельзя не согласиться; «военное дело любого этноса показывает уровень его развития в экономическом, материальном, социальном, демографическом и в духовном плане». Про древний лук и стрелу исследователь военного дела якутов, этнограф, кандидат исторических наук Ф. Ф. Васильев классифицировал якутский лук – оружием дистанционного боя. «В материалах якутского эпоса олонхо находим слово – *oxcaa* (в переводе лук), где большинство олонхосотов очень подробно давали описание данного вида вооружения» – продолжают авторы и приводят отрывок из поэмы – олонхо с упоминанием старинного традиционного лука народов севера.

Совершенно очевидно, что стрельба из лука имеет многовековую историю и глубоко ценится теми народами, у которых сохранился в традициях и культуре. Этот предмет действительно считается оружием для нападения или обороны, хотя в повседневной жизни использовался орудием охоты на уток или зайцев. Традиционными лук и стрела являлись не только у народов севера но и у множества других народов мира, возможно, у них она была в виде арбалета – так сказать, в видоизмененном состоянии, или например был усовершенствован в катапульту, стреляющую одновременно несколькими стрелами. Как бы там ни было, надо сохранить и передать будущим потомкам нашу традицию, навык – умело пользоваться луком и стрелой.

И в заключение исследования пожелаем всем любителям спорта высоких достижений и славы. Особенно лучникам национального вида спорта, потому как это передаваемое культурное наследие от предков к будущим поколениям, вместе с историей о развитии нашей культуры и спорта. А по итогам краткого исследования следует отметить, что спортивный вид соревнований, стрельба из

лука, требует дальнейшего, глубочайшего изучения как раздел единоборств народов Севера и Евразии. Включение его в национальный вид соревнований даст толчок для развития этого вида спорта и спортивное достижение для народов севера, которые испокон веков считаются меткими стрелками из большинства огнестрельных ружий, доказавшие своё умение «метко бить белку в глаз» не только на охоте, но и в Великой Отечественной войне.

***Список литературы***

1. Анализ основных направлений исследований в стрельбе из лука за рубежом / М.В.Арансон, Э.С. Озолин, О.В. Тупоногова, Б.Н. Шустин.
2. Гаськов А.В. История стрельбы из лука как средства физической культуры тувинцев / А.В. Гаськов, И.Э. Мендот, О.Ч. Ондар.
3. Воронов В.М. К проблеме прогнозирования успешности спортсменов, специализирующихся в смешанных единоборствах / В.М. Воронов, А.А. Горелов // Культура физическая и здоровье. – 2013. – №4 (46). – С. 39–42. EDN RJZADZ
4. О структуре процесса многолетней спортивной подготовки в национальной якутской борьбе хапсагай / Н.В. Никифоров, А.А. Горелов, А.И. Голиков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №11 (225). – С. 260 – 265. EDN MUTTYX. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p260-265
5. Тарский Н.Н. Правила соревнований по национальным видам спорта / Н.Н. Тарский, В.П. Кочнев. – 1957.
6. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука: теория и методика обучения / Ю.Н. Шилин, Е.Н. Белевич.

***Хабарова Айина Петровна***

бакалавр, студентка  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

***Хабаров Денис Петрович***

учитель  
МОБУ «Кангаласская СОШ им. П.С. Хромова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **КОМАНДНАЯ ИГРА НАРОДА САХА «ЧЫЫСХАЙ»**

***Аннотация:*** в статье рассматривается уникальная командная игра народа Саха под названием «Чыысхай», которая представляет собой форму военно-прикладной и этнокультурной практики, сохранившуюся с древних времён. Особенностью игры является наличие двух мячей, что усиливает динамику, стратегическую глубину и драматизм игрового процесса. Кроме физической нагрузки игра развивает навыки уклонения, маневрирования в подвижную цель, ловкости и ситуационного реагирования, отражающих архетипы этноспорта.

**Ключевые слова:** этноспорт, Чыысхай, командная игра, нематериальное культурное наследие, военно-прикладные игры, традиционные виды спорта, игры предков.

**Цель.** Целью исследования является всестороннее изучение командной игры народа Саха «Чыысхай» как этнокультурного и военно-прикладного феномена, способного интегрироваться в современные образовательные и спортивные практики. *Материалы и методы.* Изучение литературных источников; Изучение прямых источников: устные рассказы жителей Абыйского улуса Республики Саха (Якутия). *Результаты.* В результате проведённого анализа игра «Чыысхай» представляет собой уникальное проявление этноспортивной традиции народа Саха. Она сохранилась в неизменной форме вплоть до конца XX века в восточно-северных улусах Якутии и не требует реконструкции. Это свидетельствует о её глубокой укоренённости в традиционной культуре и функциональности в естественной среде.

**Заключение.** Командная игра «Чыысхай» является важным элементом нематериального культурного наследия народа Саха, сочетающим в себе физическое, нравственное и этнокультурное воспитание. Уникальность этой игры заключается не только в её исторической аутентичности, но и в способности интегрироваться в современные образовательные и спортивные практики без утраты первоначального содержания.

**Введение.** До недавнего времени считалось, что у народа саха не было командной игры, что она забыта или находится в забвении.

В монографии известного ученого этнографа Ф.Ф. Васильева «Военное дело якутов» (1995 г.) эта игра представлена как «Мээчик сэриитэ» (Бои с мячами). Примечательно то, что реконструкция игры не понадобилась: сохранившаяся неизменной, сформированным содержанием игра была чрезвычайно популярна среди детей и молодежи вплоть до середины 80-х годов в восточно-северном Абыйском улусе (местное название «Икки мээчик»). Родоначальником Эльгесского (Абыйского) улуса по преданиям и архивным данным считается саха Элгэс Ороону. Принимая во внимание природно-ландшафтный рельеф долины (окруженная с 4-х сторон горными хребтами, многочисленными озерами и реками), а также труднодоступность мест обитания «законсервировало» не

только полезных ископаемых, но иrudименты изначальной (экспериментальной) культуры, в том числе и военно-прикладного характера.

Игра «Чыысхай» демонстрирует высокую адаптивность и потенциал к дальнейшему развитию, выступая как модель интеграции этноспорта в систему национального образования и в качестве эффективного инструмента сохранения нематериального культурного наследия Республики Саха (Якутия).

Название «Чыысхай» в буквальном и смысловом переводе означает «рассекающий со свистом». В прошлом «массовость и исконность» данной игры исключалась в связи кастовостью военно-демократического общества и определенными суровыми требованиями физической и психологической подготовленности испытуемых. Да и кодекс аристократии древних верований не мог способствовать массовому культивированию и распространению практик военной направленности.

В игре «Чыысхай» сохранились элементы, связанные с деятельностью охотника-воина. Это – природное физическое воспитание, апробированное веками эволюции. В методике данного воспитания преобладают уходы от «опасностей», метания в «подвижную цель», поиск и преследование.

Основным принципиальным отличием командной игры «Чыысхай» от других спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, лапта и др.) является одновременное наличие двух мячей в игре, что обеспечивает ярко выраженную динамичность сюжета, непредсказуемость защитно-атакующих действий обеих команд и «неуловимый драматизм» заложенный в самом содержании игры.

Уникальной особенностью «Чыысхай» является, что при всей, казалось бы, простоте организации, в ней гармонично воплощены (идентифицируются) основные элементы (генетические коды, шифры) этноспорта, как бег, прыжки (рывки с ускорениями), метания силовые и на точность (топора – на дальность, маамыкта – «поймать» в движении) в сочетании с защитным маневрированием (уходы из плоскости, линии, траекторий атакующего «предмета») и реализацией универсального принципа единоборств – принципа ситуативного адекватного реагирования.

Значительный вклад в популяризацию игры «Чыысхай» внёс Хабаров Пётр Иванович – *Отличник физической культуры и спорта РС(Я), Отличник образования РС(Я), Грант Главы «Учителя столицы», Медаль «70-лет Победы в ВОв 1941–1945 гг.», Юбилейный знак РС(Я) «380 лет Якутии с Россией»*. Благодаря его целенаправленной просветительской работе, публикациям в средствах массовой информации и активному вовлечению школьников в обучение игре, «Чыысхай» получила общественное признание и была включена в программу Республиканского спортивного фестиваля «Игры предков». Это решение стало важным шагом в институционализации традиционной игры и её интеграции в официальную спортивно-образовательную систему региона.

На сегодняшний день «Чыысхай» используется в образовательных учреждениях Якутии, включена в программу республиканских мероприятий, таких как соревнования по многоборью «Игры Предков». Таким образом, она служит не только инструментом физического развития, но и единственным средством воспитания, передачи культурных кодов, формирования этнической идентичности и нравственных ориентиров подрастающего поколения.

С 2007 года в Якутии проводится Республиканский спортивный фестиваль «Игры предков» среди учащихся агрошкол. Членами Союза агрошкол являются 62 школы из 23 улусов республики. В программу состязаний (5–9 кл.) входят: «Тутум эргиир» (вертушка), «Ойбон» (водопой), «Кириэс тэбии» (прыжки «крестом»), «Кетех туруо...» (приседание на одной ноге), с 2010 года – *командная игра «Чыысхай»*, с 2012 года – «Быстрые наарты» северного многоборья.

Таким образом, национальные виды спорта РС(Я) – природосообразная система физических упражнений и состязательной командной игры с морально-этической, философско-педагогической основой. Именно поэтому они не только сохранились, но и органично включаются в содержательный аспект программы физического воспитания среди школ Республики Саха (Якутии).

Командная игра народа саха «Чыысхай» имеет направленный потенциал созидания психофизического ансамбля личности школьников на основе духовных ценностей эпоса «Олонхо» и

занимает достойное место в арсенале Министерства образования и науки РС(Я):

- в культурно-спортивной программе XIX – XXII Международной Олимпиады школьников по предметам «Туймаады 2012–2015» в форуме «Ленский край» (до 11-ти стран);
- в программе Республиканского спортивного фестиваля «Игры предков» среди учащихся агрошкол РС(Я) с 2010–2015 гг. (23 улуса);
- в программе муниципального этапа Фестиваля «Игр предков» РС(Я) среди школ г. Якутска в 2016 году как спортивная игра «Чыысхай» (44 школы);
- на стадии внедрения и апробирования в ВФСК ГТО и реализации адаптивной физической культуры в г. Якутске с марта 2016 г.;
- 6 мая 2017 г. в стадионе «Юность» проведена культурно-спортивная программа НВС «Игры предков» в рамках Международной азиатской физической олимпиады. Мастер-классы с презентацией и охватом 150 детей из разных стран-участников;
- 17 августа 2017 г. в рамках программы Международной дипломатической летней школы России и Китая, на базе ФМФ «Ленский край» Малой академии наук, отделом ФК и ВПВ УО ОА г. Якутск проведена *культурно-спортивная программа НВС «Игры предков»* с охватом всех делегаций – старшеклассников г. Москвы, РС(Я) и Китая.

#### Приложение 1

#### *Ход игры «Чыысхай»*

«Чыысхай» – командная игра с состязательностью и взаимодействием в точности, ловкости и быстроте. Цель игры – выбить всех игроков противоположной команды из игры бросками мяча. Основное отличие от других спортивных игр – одновременное наличие двух мячей в игре, что обеспечивает выраженную динаминость защитно-атакующих действий обеих команд в бесконтактной версии. Это не контактный спорт: блокировка, заслоны, захваты и толчки запрещены. Исключены любые контакты с противником в индивидуальных игровых действиях.

*Правила.* 1. Не касаться противоположного командного мяча. Игрок задевший (случайно) «чужой» мяч во время игры считается выбитым(осаленным).

2. Запрещается любой контакт с противником (толчок,захват, удержание), а также действия, задерживающие ход игры (заслоны «чужого» мяча и т. п.)

3. Игра может быть остановлена в случае:

- если мяч окажется за пределами установленной игровой зоны: свисток рефери (команда «Стоп игра!») означает временную паузу – игроки остаются на своих местах с момента остановки игры;
- если рефери засвидетельствует неспортивное поведение – игрок удаляется с поля до конца турнира;

*Количество игроков.* В школьных, городских соревнованиях состав команды смешанный – 5 игроков в поле: 3 юноши + 2 девушки.

*Время игры* – условное до 2-х побед из 3-х таймов-встреч. В случае ничьей в финале играется вариант «Один против всех».

*Начало игры.* Игроки двух команд находятся по обе стороны средней линии спортивного зала, за линиями нападения (волейбола). Каждая команда образует круг лицом друг к другу: мячом владеет один из игроков по согласованию (или по решению капитана) незаметно для соперников; руки у всех скрещены перед грудью маскируя мяч (руки сзади, под формой).

*Ход игры.* После команды рефери «ДЬЭ!» игроки с мячами обеих команд вправе сами выбрать момент первого броска.

В процессе игры игроки стремятся попасть в соперников(*атакуют*) используя только свой командный мяч. Разрешается любой способ метания, передачи и ловли «своего» мяча.

Игроки без мяча активно защищаются уходами от бросков противоположной команды: свободно перемещаются на безопасное расстояние от игрока с мячом, *принимают(ловят)* свой мяч для нападения или передачи.

*Внимание.* «Осаленный» мячом игрок (снимает головную повязку=опускается на колени) – теряет право нападающего броска! Ближайший к «своему» мячу может подобрать и передать мяч своим партнерам в игре (неосаленным) не мешая ходу игры.

Игра заканчивается, когда выбиты бросками мяча все игроки противоположной команды.

**Приложение 2**

*Логотип игры «Чыысхай»*



*Список литературы*

1. Васильев Ф.Ф. Военное дело якутов / Ф.Ф. Васильев; под ред. Д.Г. Савинова. – Якутск: Бичик, 1995. – 224 с.

# АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА

Адамова Инесса Олеговна  
студентка

Захарова Яна Юрьевна  
старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный  
федеральный университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

DOI 10.31483/r-139126

## ДИНАМИКА СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПОРТСМЕНКИ, ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ, В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

**Аннотация:** в статье представлен анализ результатов силовых показателей спортсменки, занимающейся мас-рестлингом. На момент проведения исследования возраст спортсменки был 18–19 лет. Весовая категория: 60 кг, рост: 162 см. Стаж занятий мас-рестлингом: 6 лет. Отслеживание значений силовых показателей проводился по следующим тестовым упражнениям: становая тяга; горизонтальная тяга блока сидя; жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; взятие штанги на грудь с пола. Исследования охватили период с октября 2023 года по март 2025 года. Было выявлено, что результаты станововой тяги и горизонтальной тяги блока сидя растут стремительнее, в среднем + 5–10 кг за 2–3 месяца тренировок. Также можно отметить, что результаты приседаний со штангой на плечах у спортсменки быстро росли в первые месяцы тренировок, а затем стала наблюдаться тенденция +2,5 кг за 2–3 месяца. Ситуация с жимом штанги лежа на горизонтальной скамье несколько отличается, в начале наблюдается довольно резкий скачок результатов, затем результаты стабилизировались, после чего также наблюдается увеличение результатов.

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, сила, динамика.

Выражаем благодарность канд. пед. наук, профессору кафедры теории физической культуры и спорта ИФКиС СВФУ Маргарите Герасимовне Колодезниковой за помощь в написании научной статьи.

**Введение.** Силовые тренировки играют важную роль в поддержании здорового образа жизни и здорового духа каждого человека. Людям необходимо поддерживать себя в хорошей физической

форме. А для этого важен мышечный каркас тела, который и развивают при помощи силовых тренировок.

Силовые тренировки также важны в подготовке спортсменов практически по всем видам спорта. При этом спортсменам необходим систематический контроль и объективная оценка силовых показателей. Контроль и оценка силовых показателей помогают понять, на верном ли пути спортсмен, верно ли подобран план тренировок, и вовремя внести корректировки в тренировочный процесс. Зачастую спортсмены пренебрегают этим, что может отрицательно сказаться на результатах соревнований.

Для объективизации, повышения оперативности оценки уровня физической подготовленности женщин, занимающихся мас-рестлингом, специалисты рекомендуют использовать становую тягу для контроля силы мышц спины, приседание со штангой на плечах для контроля силы мышц ног [1]. При этом, по мнению специалистов, к ведущим физическим качествам в женском мас-рестлинге, определяющим эффективность соревновательной деятельности также относится и взрывная сила [2]. Следовательно, в нашем исследовании были проанализированы результаты тестирования максимальной силы основных мышечных групп и взрывной силы спортсменки, занимающейся мас-рестлингом.

*Методы исследования.* Данное исследование было проведено на спортсменке И. Возраст: 18–19 лет. Пол: женский. Тренировочный стаж: 6 лет. Весовая категория: 60 кг. Рост: 162 см. Силовые показатели были оценены с помощью следующих тестовых упражнений: становая тяга; горизонтальная тяга блока сидя; взятие штанги на грудь с пола; жим штанги, лежа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах. В протокол тестирования вносились значения максимального веса снаряда, который осилил спортсмен за одно повторение, 1 повторный максимум (1 ПМ). Тестирования проводились регулярно, раз в 2–3 месяца.

*Результаты исследования.* В таблице даны результаты тестирования спортсменки в период с октября 2023 года по март 2025 года.

Таблица  
Динамика результатов тестовых упражнений

Тестовые упражнения	Октябрь 2023	Ноябрь 2023	Февраль 2024	Октябрь 2024	Декабрь 2024	Март 2025
Становая тяга	100	110	115	110	120	125
Горизонтальная тяга блока сидя	105	110	120	120	130	130
Взятие штанги на грудь	37,5	40	42,5	42,5	45	47,5
Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье	27,5		35	35	35	42,5
Приседание со штангой на плечах	55		70	72,5	75	77,5
Масса тела спортсменки	57	60	61	59	59,5	60

Как видно из таблицы, масса тела спортсменки незначительно увеличилась в течение периода исследования, начиная с 57 кг в октябре 2023 года и достигая 60 кг в марте 2025 года. Однако увеличение не было последовательным в течение всего периода.

Силовые показатели демонстрировали положительную динамику в течение периода исследования. Становая тяга значительно увеличилась со 100 кг в октябре 2023 года до 125 кг в марте 2025 года, что представляет собой увеличение на 25%. Аналогично, горизонтальная тяга блока сидя продемонстрировала последовательное улучшение, увеличившись со 105 кг до 130 кг, что составляет увеличение на 23,8%. Взятие штанги на грудь с пола увеличилось с 37,5 кг до 47,5 кг, что представляет собой прирост на 26,7%. Результаты приседаний со штангой на плечах также улучшилась с 55 кг до 77,5 кг, отражая увеличение на 40,9%. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье показал заметное увеличение с 27,5 кг в октябре 2023 года до 42,5 кг в марте 2025 года, что составляет прирост на 54,5%.

Нужно также отметить то, что по некоторым упражнениям наблюдались некоторые колебания. Так результат становой тяги

снизился со 115 кг в феврале 2024 года до 110 кг в октябре 2024 года, прежде чем увеличиться до 125 кг в марте 2025 года.

**Заключение.** Проведенный анализ выявил значительный прирост результатов по тестовым упражнениям: по становой тяге – 25%, по горизонтальной тяге блока сидя – 23.8%; по взятии штанги на грудь с пола – 26.7%; по приседанию со штангой на плечах – 40.9%; по жиму штанги лежа на горизонтальной скамье – 54.5%. В целом можно отметить эффективность использованной тренировочной программы по развитию силы. Однако, стоит отметить, что наряду с общей восходящей тенденцией, в динамике силовых показателей наблюдались небольшие колебания в отдельные месяцы, в частности, снижение результатов в становой тяге в октябре 2024 года. Что может быть связано приостановкой силовых тренировок во время летних каникул.

В целом данное исследование предоставляет ценную информацию о динамике силовых показателей в процессе тренировок и подчеркивает важность индивидуализированного подхода к тренировочному процессу.

**Список литературы**

1. Захарова Я.Ю. Обоснование выбора тестов для контроля значимых компонентов физической подготовленности женщин, занимающихся мас-рестлингом / Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2018. – №4 (12). – С. 26–31. EDN YSARLV
2. Захарова Я.Ю. Ведущие физические качества в женском мас-рестлинге / Я.Ю. Захарова, Н.В. Никифоров // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12. №4 (48). – С. 69–73. – DOI 10.36028/2308-8826-2024-12-4-69-73. EDN JZCOUL

**Борохин Михаил Ильич**  
канд. пед. наук, доцент, доцент  
**Новгородов Никита Петрович**  
студент

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАСРЕСТЛЕРОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СТАРТА В МАС-РЕСТЛИНГЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ «КУОБАХ»**

**Аннотация:** целью исследования явилось теоретическое обоснование, и экспериментальная проверка эффективности применения элемента якутского прыжка «куобах» для улучшения старта в мас-рестлинге. Гипотезой исследования является предположение, что использование средств национальных прыжков «куобах» улучшит физическую подготовленность спортсменов, что отразится на старте в мас-рестлинге. Методом исследования явилось анализ научной литературы по теме исследования, тестирование, метод математической статистики результатов тестирования. После проведенных экспериментов с внедрением комплекса упражнений использованием якутских национальных прыжков «куобах» результаты физической подготовленности выросли у экспериментальной группы. Таким образом, использование якутского национального прыжка «куобах» развивает физическую подготовленность мас-рестлеров и в результате улучшается техника старта в мас-рестлинге.

**Ключевые слова:** старт, мас-рестлинг, якутские прыжки, куобах, физическая подготовка.

Как показывает практика, в мас-рестлинге для лучшей реализации приемов вхватке необходимо превзойти соперника в старте. Кто раньше стартует после команды судьи у того спортсмена появляется преимущества. Таким образом, возникает вопрос как улучшить техники старта в мас-рестлинге. И одним из средств мы видим в улучшении физической подготовленности спортсменов масрестлеров. Как мы знаем, старт в мас-рестлинге как обычно в основном начинается с движения ног. И масрестлеры усиленно тренируют ноги применяя штанги, тренажеры и прыжковые упражнения из смежных видов спорта. И одним из средств для

совершенствования старта в мас-рестлинге мы видим применение на тренировке элементов якутских национальных прыжков в частности «куобах». Использования национального прыжка «куобах» является актуальной и требуют углубленного изучения.

Изучили научные труды ученых, специалистов в области использования двигательных средств коренных народов Якутии [1]. Использования силовых упражнений по мас-рестлингу, в различных этапах спортивной тренировки [2; 3].

Выяснили в проведенных исследованиях в сфере мас-рестлинга, малоизученной проблемой является исследование тренировки старта в мас-рестлинге. В связи с этим следует провести исследование, ориентированное на изучение тренировочного процесса мас-рестлеров с использованием средств национальных прыжков «куобах». Научная проблема заключается в необходимости получения новых знаний о совершенствовании старта в мас-рестлинге с использованием средств национальных прыжков «куобах».

Цель исследования – теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности процесса применения для улучшения старта в мас-рестлинге якутского национального прыжка «куобах». Гипотеза исследования предполагалось, что использование средств национальных прыжков (куобах) улучшит технику и физическую подготовленность старта в мас-рестлинге.

Для определения физических качеств студентов, занимающихся мас-рестлингом нами, были проведены тестирования общей физической подготовки. В нее включались следующие тесты:

- 1) прыжок в длину с места толчком двумя ногами вперед (см.);
- 2) прыжок высоту на тумбочку (см.);
- 3) приседание со штангой на плечах (кг).

Экспериментальная исследования проводился в 3 (три) этапа.

Первый этап – констатирующий, на данном этапе осуществлялся поисково-теоретический анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы по теме исследования, выбрана экспериментальная база. Сформулированы цель, задачи, методы и рабочая гипотеза исследования, подготовлен материал экспериментальной работы.

Второй этап – в ходе формирующего экспериментальную работу этапа апробировалась организация исследования уровня

физического развития, также выбраны контрольные тесты, определяющие динамику физической подготовленности мас-рестлеров, спортсменов спортивного клуба «Мохсогол» и студентов СВФУ им. М.К. Аммосова. Разработали комплекс упражнений опытно-экспериментальной работы.

Третий этап – контрольный. На данном этапе путем математического метода проведено сравнение показателей исходных и конечных данных контрольной и экспериментальной группы. Обработаны полученные результаты, сделаны определенные выводы.

В экспериментальной группе внедрение авторский комплекс физической подготовки мас-рестлеров с применением якутского национального прыжка «куобах» в процессе учебно-тренировочных занятий спортсменов спортивного клуба «Мохсогол» в количестве 8 человек. А в контрольной группе тоже 8 человек мы не включили якутский национальные прыжки «куобах».

Педагогический эксперимент проведен на базе кафедры «Национальные виды спорта, медико-биологических дисциплин и безопасность жизнедеятельности» института физической культуры и спорта СВФУ имени М.К. Аммосова во время преддипломной практики в период времени: март, апрель по май 2025 года. В исследовании принимали участие спортсмены спортивного клуба «Мохсогол» и студенты, занимающиеся в секции мас-рестлинга в Северо-Восточном федеральном университете имени М.К. Аммосова.

В начале эксперимента мы ознакомились с уровнем физической подготовленности занимающихся в спортивной секции мас-рестлинга в стенах СВФУ им. М.К. Аммосова и спортивного клуба «Мохсогол» и выяснили что по всем 4 тестам в начале исследования у обеих испытуемых групп были почти одинаковые результаты

Таблица 1  
Показания тестирования после применения  
экспериментальной методики

№	Тесты	Кон- трольная группа n=8	Эксперимен- тальная группа n=8	Разница		t	P
				ед.	%		
1	Прыжок в длину с места (см.)	219	235	15,5	7,1	2,22	P<0,05
2	Прыжок высоту на тумбочку (см.).	115,6	128,75	13	11,4	2,26	P<0,05
3	Приседание со штангой на плечах (кг.)	148,3	165	16,75	11,3	1,60	P<0,05
4	Тройной северный прыжок метр/см.)	6,88	7,71	0,83	12,1	2,56	P<0,05

Таким образом применение якутских национальных видов спорта «куобах» приносят свои положительные результаты. По всем показателям тестирование развития силы, прыгучести ног у экспериментальной группы действительно высокие результаты. Смотрите таблицу 1. Комплекс упражнений состоящие из элемента якутских прыжков «куобах» мы использовали в процессе тренировочных занятий по общей физической подготовке три раза в неделю в течении 3 месяцев. Примерные использованные упражнения:

1) упражнения прыжки «куобах» с места без разбега с низким подседом по выпрыгивая вверх с махом руки 10 прыжков по 3–5 повторений;

2) упражнения прыжки «куобах» через барьера 5–10 по 3–5 повторений;

3) имитация прыжка «куобах» с гирей 16 кг на руках, прыжки вверх с тумбочки.

4) прыжки «куобах» со штангой на плечах 10–12 повторений по 3–5 подхода;

5) прыжки через козла по 10–12 повторений по 3–5 подхода и т.д.

Экспериментальная группа в заключительном тестировании показали лучший результат, чем контрольная группа. В прыжках в длину с места у экспериментальной группы улучшилось 7,1%, в прыжках высоту на тумбочку улучшение составили 11,4%, в приседании со штангой на плечах 11,3%, в северном тройном прыжке результаты выше на 12,1%. Следовательно, использование якутского прыжка «куобах» положительно повлияла на результаты физической подготовки.

**Список литературы**

1. Борохин М.И. Использование двигательных средств коренных народов Якутии в физическом воспитании студентов / М.И. Борохин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №10. – С. 30–32. EDN РВСМР
2. Борохин М.И. Примерная классификация силовых упражнений по мас-рестлингу / М.И. Борохин, Е.П. Кудрин, В.С. Голокова // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – №3–2. – С. 21 – 24. EDN ОХРЫВР
3. Классификация упражнений по мас-рестлингу на основе реализации принципа последовательности спортивной тренировки / М.И. Борохин, А.В. Черкашин, В.Н. Логинов, Д.Н. Платонов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2024. – №6. – С. 5–7. EDN DGLCPJ

**Ефремов Вячеслав Вячеславович**  
старший преподаватель  
**Толмачев Максим Александрович**  
студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯКУТСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПРЫЖКОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

**Аннотация:** в статье представлена методика внедрения якутских национальных прыжков (кылы) и приседаний на одной ноге в тренировочный процесс борцов вольного стиля. Методика применялась в тренировках сборной команды Республики Саха (Якутия) среди юниоров в период с 2020 по 2024 год. Целью исследования является определение влияния внедрения традиционных физических упражнений на спортивные результаты борцов вольного стиля, включая устойчивость и результативность при выполнении атаки и защиты проходов в ноги. Задача исследования заключается в разработке и адаптировании комплекса упражнений на основе национальных прыжков (кылы) для

*тренировочного процесса, изучение влияния упражнений на развитие устойчивости, силы и координации ног у борцов, анализ эффективности методики на основе результатов сборной команды РС (Я) в национальных и международных соревнованиях, определить роль упражнений в повышении качества защиты и результативности атак вольной борьбы. Методика показала высокую эффективность: команда, не имевшая чемпионов России более десяти лет, с 2020 года завоевала титулы чемпиона России, двух чемпионов Европы и призеров Первенства мира. Существенный качественный прирост в технике прохода в ноги и защиты подтверждает обоснованность и перспективность методики.*

**Ключевые слова:** вольная борьба, спортивные методики, упражнения, развитие силы, интеграция, тренировки.

### Введение

Физическая подготовка борцов вольного стиля является одним из ключевых компонентов их успешного выступления на соревнованиях. В условиях высокой конкуренции особое значение имеет поиск и внедрение эффективных тренировочных методик, способных не только улучшить их технические навыки, но и укрепить физическую форму спортсменов.

С 2020 года в тренировочный процесс сборной команды Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юниоров была внедрена уникальная методика, основанная на традиционных якутских прыжках (кыллы) и приседаниях на одной ноге [1]. Упражнения выполняются в утренних тренировках и включают приседания на одной ноге 10 раз затем сразу прыжки на той же одной ноге 10 раз и так на каждую ногу 3–5 подходов.

Данная методика нацелена на развитие устойчивости, силы и координации ног [2], что имеет ключевое значение в вольной борьбе. Эти навыки помогают борцам эффективно выполнять проходы в ноги – основной прием в этом виде спорта, а также обеспечивают устойчивость при защите от аналогичных действий соперника.

Практическая значимость внедрения новой методики подтверждается результатами: за 4 года её применения команда показала существенный прогресс на соревнованиях различного уровня. После 12 лет перерыва у команды появились чемпионы России, 2 чемпиона Европы и два призёра Первенства мира.

Настоящая статья посвящена изучению влияния внедрения национальных упражнений на физическую подготовку, устойчивость и спортивные результаты борцов. Основное внимание

уделяется оценке эффективности разработанной методики, её применению в тренировочном процессе и влиянию на технико-тактические навыки спортсменов.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе сборной команды Республики Саха (Якутия) по вольной борьбе среди юниоров в период с 2020 по 2024 годы. В рамках утренних тренировок была внедрена методика, включающая приседания на одной ноге и традиционные якутские прыжки на одной ноге (кыллы). Комплекс упражнений состоял из: приседаний на одной ноге 10 раз и затем сразу прыжки на одной ноге 10 раз, на той же ноге на которой делал приседание. И так 3–5 подхода.

Упражнения выполнялись 3–4 раза в неделю, с постепенным увеличением нагрузки в зависимости от уровня подготовки спортсменов.

Результаты исследования. Применение разработанной методики дало значительный качественный прирост в физической подготовке, техники и спортивных результатов спортсменов. Что подтверждается успехами сборной команды на высших уровнях соревнований. Также наблюдается значительный прогресс в показателях выполнения проходов в ноги: в атаке – среднее количество прохода в ноги за одну схватку на соревнованиях увеличилось с 3 до 7 раз. в защите – количество случаев, когда при пропускании прохода в ноги удается не отдать балл, возросло с 1 до 4 раз. Эти результаты демонстрируют перспективность использования традиционных национальных упражнений в системе подготовки борцов.

### Заключение

Результаты исследования показали, что внедрение якутских национальных прыжков (кыллы) и приседаний на одной ноге в тренировочный процесс борцов вольного стиля способствует значительному улучшению их физической подготовки и спортивных показателей. Методика оказалась эффективным инструментом для развития силы, устойчивости, координации и выносливости ног, что особенно важно для выполнения ключевых приемов вольной борьбы, таких как проходы в ноги и защита от них.

Применение упражнений позволило сборной команде не только преодолеть многолетний спад, но и добиться выдающихся результатов на российской и международной аренах.

Кроме того, методика подчеркнула ценность интеграции национальных традиций в современную спортивную практику, став примером успешного сочетания культурного наследия народа и современных требований спорта высших достижений.

Внедрение подобных методик имеет высокую перспективу для повышения уровня подготовки и конкурентоспособности спортсменов, что делает её важным вкладом в развитие вольной борьбы.

***Список литературы***

1. Григорьев И.Ю. Якутские прыжки: правила соревнований / И.Ю. Григорьев. – Якутск, 2012. – С. 24.
2. Захаров А.А. Национальные виды спорта как форма традиционной культуры народа / А.А Захаров // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №6. – С. 9. EDN SFQBIV

***Колодезникова Маргарита Герасимовна***  
канд. пед. наук, профессор, профессор  
***Васильев Айталь Егорович***  
студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ВЛИЯНИЕ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ И ЗДОРОВЬЕ**

**Аннотация:** вольная борьба является не только популярным видом спорта, но и эффективным средством улучшения физической подготовки и здоровья. В статье рассматриваются ключевые аспекты влияния вольной борьбы на физическое состояние спортсменов. Отмечается значительное развитие различных групп мышц, улучшение выносливости и координации, а также повышение гибкости, что способствует профилактике травм. Кроме того, вольная борьба положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии, снижая уровень стресса и развивая социальные навыки через командное взаимодействие [5]. Цель исследования. Анализ влияния вольной борьбы на физическое развитие и психоэмоциональное состояние спортсменов. Основное внимание уделяется изучению результатов тренировочного процесса, а также изменению показателей физической подготовки, таких как сила, выносливость и гибкость. В результате предполагается обосновать эффективность вольной

*борьбы как средства не только спортивной подготовки, но и общего благополучия индивидов. Материалы и методы. Изучение литературных источников и сайтов с данными, а также опрос спортсменов, занимающихся данным видом спорта.*

**Ключевые слова:** вольная борьба, мышечная сила, выносливость гибкость, психоэмоциональное состояние, уровень стресса, самооценка, уверенность.

**Введение.** Спортивные дисциплины играют важную роль в формировании физической культуры и здоровья человека. Одной из таких дисциплин является борьба, которая имеет глубокие исторические корни и широко распространена во многих культурах. В частности, проблема укрепления здоровья населения на основе массового развития физической культуры и спорта выдвигается на первый план. Этот вид спорта не только способствует физическому развитию, но и формирует психологическую устойчивость, дисциплину и командные навыки. В борьбе атлетов сталкиваются с уникальными вызовами, которые требуют высокого уровня физической подготовки и психоэмоционального контроля. Физические качества, такие как сила, выносливость, скорость и координация, являются основными для успешного выступления в этом виде спорта. Одновременно с этим борьба способствует формированию таких личностных качеств, как упорство, целеустремленность и самоконтроль, которые важны не только на спортивной арене, но и в повседневной жизни.

**Цель данного исследования.** изучить влияние борьбы на физическое развитие и психоэмоциональное состояние спортсменов. Рассмотрены как результаты тренировочного процесса, так и социальные и психологические аспекты, связанные с участием в борьбе. В ходе работы акцентируется внимание на положительном воздействии этого вида спорта на здоровье, настроение и социализацию молодежи.

**Метод исследования.** Для достижения поставленных целей данного исследования использовались следующие методы: анализ литературы; анализ исследования, опрос спортсменов; эксперимент (по статье «Влияние вольной борьбы на здоровье человека. М.А. Рогожников, К.Д. Никифоров, Ю.В. Яковлев, В.В. Сердюковский»). Эти методы в совокупности позволили получить

комплексное представление о влиянии борьбы на спортсменов, анализируя как количественные, так и качественные показатели.

*Результаты исследования и их обсуждение.* Вольная борьба – это не только зрелищный вид спорта, но и мощный инструмент для улучшения физической подготовки и поддержания здоровья. Этот вид борьбы требует от спортсменов высокой степени физической нагрузки, что непосредственно сказывается на их общем состоянии и физической форме. Рассмотрим подробнее, как вольная борьба влияет на физическую подготовку и здоровье.

*Физические нагрузки.*

Вольная борьба сочетает в себе силовые и аэробные нагрузки. Во время тренировок борцы развиваются различные группы мышц, в том числе мышцы ног, спины, рук и кора. Это способствует не только увеличению мышечной массы, но и укреплению суставов и связок. Регулярные тренировки вольной борьбы помогают в профилактике травм, так как борцы учатся правильно распределять нагрузки и укреплять своё тело. Значение этого вида спорта в современном мире основано на признании безусловной важности этой деятельности для человека, государства и общества в целом [2].

*Улучшение выносливости и координации.*

Вольная борьба требует высокой аэробной выносливости. Борцы проводят много времени в движении, что способствует улучшению сердечно-сосудистой системы. Они учатся контролировать свое дыхание и поддерживать высокий уровень энергии на протяжении всей схватки. Кроме того, борьба развивает координацию и баланс, так как борцам необходимо быстро реагировать на действия соперника.

*Развитие гибкости.*

Гибкость играет ключевую роль в вольной борьбе. Успех в схватках зачастую зависит от способности борца выполнять сложные приемы и избегать захватов соперника. Регулярные тренировки включают в себя растяжку, что помогает борцам улучшить гибкость, предотвращая различные травмы. Гибкость также важна для восстановления после интенсивных тренировок.

*Психоэмоциональное здоровье.*

Вольная борьба не только приносит физическую пользу, но и положительно влияет на психоэмоциональное состояние. Спорт помогает снизить уровень стресса и тревоги. Борцы учатся справляться с поражениями и неудачами, что развивает их стойкость и психическую выносливость. Командный дух, формирующийся во время тренировок и соревнований, создает сильные связи между спортсменами, что укрепляет их социальные навыки.

#### *Формирование характера.*

Вольная борьба также способствует формированию важных личностных качеств, таких как дисциплина, настойчивость и упорство. Борцы понимают, что для достижения успеха необходимо трудиться, устанавливать цели и работать над их достижением. Эти качества являются не только залогом успеха в спорте, но и жизненными навыками, которые помогут в любых сферах жизни.

#### *Результаты опроса.*

В опросе приняли участие 25 спортсменов, занимающихся борьбой на различных уровнях. Ниже представлены ключевые результаты.

**1. Физические навыки.** Большинство участников отмечает улучшение таких физических навыков, как сила, выносливость, координация и ловкость. Это свидетельствует о высокой эффективности вольной борьбы как способа физической подготовки.

1. Какие физические навыки вы улучшили благодаря вольной борьбе? (Несколько ответов)  
25 ответов

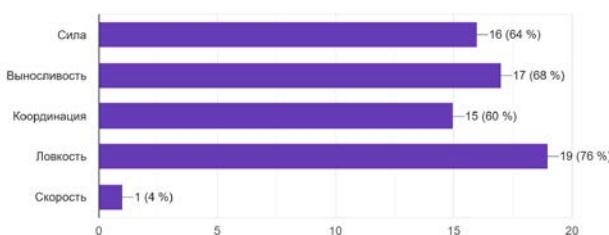


Рис. 1

**2. Аспекты здоровья.** Вольная борьба рассматривается как полезная практика для физического развития и психоэмоционального

состояния. Социальные взаимодействия и самодисциплина также играют значительную роль, что подчеркивает многогранное воздействие этого вида спорта на здоровье.

2. Какие аспекты вольной борьбы для вас наиболее важны с точки зрения здоровья?  
25 ответов

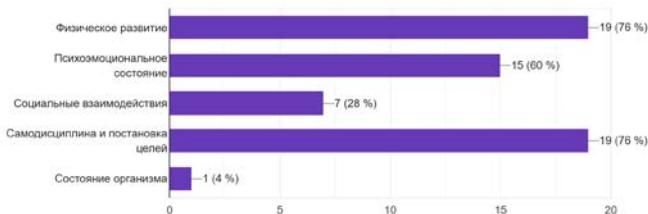


Рис. 2

3. Сердечно-сосудистая система. Позитивные изменения в сердечно-сосудистой системе замечает большинство участников, что подтверждает пользу вольной борьбы для кардиореспираторной фитнеса.

3. Замечаете ли вы улучшение в своей сердечно-сосудистой системе?

25 ответов

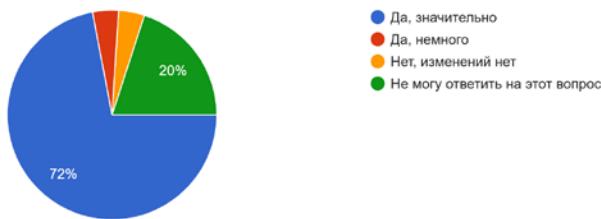


Рис. 3

4. Стress и его преодоление. Участники, которые часто чувствуют стресс, чаще отмечают, что вольная борьба помогает им справляться с ним. Это подчеркивает важность борьбы как способа психологической разгрузки и улучшения общего самочувствия.

4. Как часто вы чувствуете стресс, и помогает ли вам вольная борьба в его преодолении?  
25 ответов

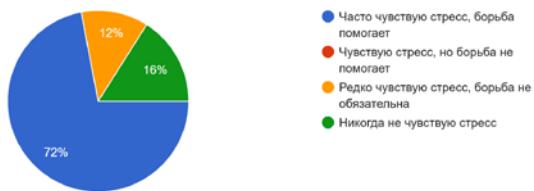


Рис. 4

5. *Самооценка и уверенность.* Вольная борьба существенно повышает самооценку и уверенность у многих участников, что делает ее не только физической, но и психосоциальной практикой. Исследования показывают, что спортсмены с высокой внутренней мотивацией и позитивной установкой достигают более высоких результатов [4].

5. Как вольная борьба влияет на вашу самооценку и уверенность в себе?  
25 ответов

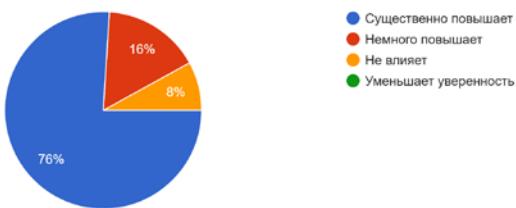


Рис. 5

6. *Травмы.* Большая часть респондентов отмечает наличие небольших травм, однако некоторые все же сталкиваются с серьезными или значительными травмами. Это указывает на необходимость соблюдения техники безопасности и правильного подхода к тренировкам.

6. С какими травмами вы сталкивались при тренировках?

25 ответов

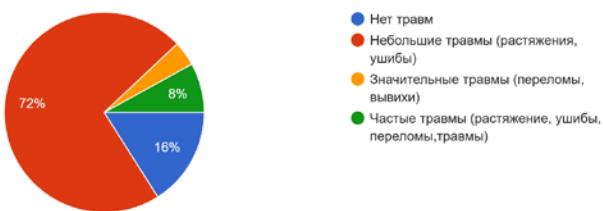


Рис. 6

7. *Общее влияние на жизнь.* Большинство участников отмечает положительное влияние вольной борьбы на свою жизнь, что подчеркивает ее значимость как для физического, так и для личностного развития.

7. Как вольная борьба повлияла на вашу жизнь в целом?

25 ответов

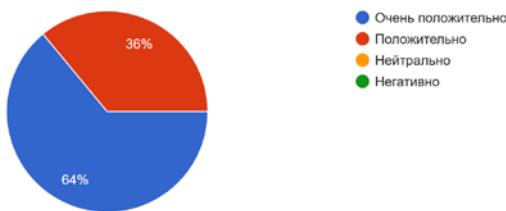


Рис. 7

Итоги проведенного опроса среди спортсменов, занимающихся борьбой, показывают значительное положительное влияние этого вида спорта на разных уровнях жизни участников. Все аспекты, исследованные в опросе, подчеркивают важность борьбы как не только физической активности, но и мощного инструмента для личностного развития.

*Методы и организация исследования.*

Авторы исследования провели влияние такого вида спорта, как вольная борьба на здоровье учеников. В эксперименте приняло участие 5 спортсменов-учеников г. Кингисепп. Уровень подготовки: 2 ученика, с нулевыми знаниями о занятии спортом, 2 человека с знаниями о базовой тренировке, 1 человек, с знанием проведения тренировок и опытом в соревнованиях. С помощью тренера (мастер спорта по вольной борьбе), они создали специальные базовые физические упражнения для разминки, а также небольшой курс с применением начальных приемов вольной борьбы. Исследование проводилось с июня до сентября 2023 года. Каждый месяц они сравнивали успехи учеников с прошлым месяцем, что позволяло им понять, помогали ли тренировки по вольной борьбе ученикам.

*Результаты исследования и их обсуждение.*

После проведения исследования, авторы выяснили влияние на здоровье учеников и определили пользу от проведения тренировок по данному виду спорта. Результаты первых двух учеников, с нулевыми знаниями о занятии спортом:

Июль: ученики смогли набрать начальную форму, чтобы приступить к более сложным упражнениям и приемам.

Август: ученики научились новым акробатическим упражнениям, а также приступили к изучению более сложных приемов

Сентябрь: ученики усвоили всю начальную подготовку, выучили некоторую часть акробатических элементов, таких как: кувырки вперед и назад, колесо, рондад. Один из учеников также освоил фляг без страховки тренера. Они познакомились с более сложными приемами вольной борьбы, но не смогли освоить их на среднем уровне.

Результаты двух учеников, со знанием базовых тренировок.

Июль: ученики набрали раньше начальную форму, чем первые два, что позволило им приступить к более сложным упражнениям раньше.

Август: ученики освоили легкие акробатические упражнения и научились более сложным: колесо, рондад. Они также без труда выполняли базовую тренировку.

Сентябрь: ученики освоили все акробатические упражнения, которые были в программе, научились выполнять на неплохом

уровне более сложные приемы, такие как: «мельница», «вертушка», «рычаг» [3].

Результат ученика, с знанием проведения тренировок и опытом в соревнованиях.

Июль: так как ученик уже освоил базовую тренировку, то он ее усложнял, делая упражнения с утяжелением блином в размере 5–10 килограмм в зависимости от упражнения. Это позволило ему еще лучше укрепить свои мышцы.

Август: ученик освоил всю акробатику, которая была в программе, на хорошем уровне, также улучшил свое умение делать приемы.

Сентябрь: ученик хорошо укрепил свои мышцы, хорошо овладел акробатикой и улучшил большую часть приемов, доступных в программе, на хороший уровень, что позволило ему лучше себя показать на соревнованиях.

#### *Вывод автора.*

В ходе исследования было определено влияние вольной борьбы на здоровье человека. Из-за постоянных тренировок, мышцы тел учеников укреплялись, что позволяло им получать травмы гораздо реже, чем людям, которые не были натренированы. Также занятие спортом укрепляло иммунитет учеников, что позволяло им реже заболевать [1].

#### *Заключение.*

Результаты проведенного исследования подтверждают значимость вольной борьбы как важного компонента физического воспитания и оздоровления молодежи. Регулярные тренировки способствуют не только развитию физических качеств, таких как сила и координация, но и укреплению здоровья в целом. Вольная борьба помогает учащимся снизить риск травм благодаря укреплению мышц и суставов, а также улучшает устойчивость к заболеваниям за счет повышения иммунитета.

Кроме того, можно отметить, что индивидуальный подход и разнообразие тренировочного процесса способствуют более глубокому освоению технических элементов, что позволяет ученикам достигать высоких результатов как в личных достижениях, так и в соревнованиях. Успехи учеников с разнообразным уровнем подготовки показывают, что вольная борьба является эффективным инструментом для развития не только физической активности, но и навыков дисциплины, уверенности в себе и командного духа.

Таким образом, данное исследование подчеркивает необходимость интеграции вольной борьбы в образовательные программы, что будет способствовать всестороннему развитию молодежи и формированию здорового образа жизни.

**Список литературы**

1. Влияние вольной борьбы на здоровье человека / М.А. Рогожников, К.Д. Никифоров, Ю.В. Яковлев, В.В. Сердюковский // Студенческий спорт в современном мире. – 2024. – С. 385–388. – EDN LVQJOG
2. Кинезиология (двигатедея) спортивной борьбы / Н.В. Никифоров, С.Н. Никитин, Н.Ф. Носов, А.Ю. Чернов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – №2 (57). – С. 22–24. – EDN WDNFFL
3. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г. Миндиашвили // Совершенствование приемов вольной борьбы. – 2021. – №31. – С. 82–85.
4. Сердюкова Е.А. Психология спорта: как мотивация и установка влияют на успех в спорте и физической культуре / Е.А. Сердюкова. – 2024. – С. 241. – EDN FENYNTS
5. Павлов П.В. Формирование интереса к вольной борьбе у детей школьного возраста / П.В. Павлов. – 2019. – С. 124. – EDN VYXHLI

**Люй Кэмань**

преподаватель

Уханьский профессиональный колледж гражданской администрации  
г. Ухань, Китайская Народная Республика

**Черкашин Илья Афанасьевич**

д-р пед. наук, профессор

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**Черкашина Елена Викторовна**

канд. наук по физическому воспитанию и спорту, доцент  
Хайнаньский педагогический университет  
г. Хайкоу, Китайская Народная Республика

**Кудрин Егор Петрович**

канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 16–17 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАС-РЕСТЛИНГОМ**

**Аннотация:** в статье представлены результаты педагогического тестирования с применением тренажера «Нижняя тяга»,

**88 Игры Манчаары: преемственность поколений  
в развитии национальных видов спорта – 2025**

*направленного на определение параметров специальной физической подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом. Определены особенности специальной физической подготовленности спортсменов весовых категорий до 50 кг и до 60 кг, путем анализа показателей в упражнениях на тренажере, такие как: «Тяга в стойке», «Передвижение по опорной доске», «Зашагивание», «Ушицкий», «Обратная тяга». Выявлены высокие величины показателей коэффициента вариации в четырех тестах у спортсменов весовой категории до 50 кг и в пяти тестах у спортсменов весовой категории до 60 кг соответственно. Определена значительная разница между максимальными и минимальными значениями параметров тестирования в каждой группе обследованных. На данном этапе подготовки у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, двух весовых категорий (до 50 кг, до 60 кг) выявлен разный уровень специальной физической подготовленности, что требует индивидуального подхода к организации тренированного процесса, направленного на развитие СФПти.*

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, тренировочный процесс, контроль, коэффициент вариации, тренажер.

**Введение.** Вопросам рациональной организации тренировочного процесса спортсменов юношеских групп в теории и методике спорта отведено достаточное внимание, так как их решение позволяет предотвратить истощение резервов растущего организма, избежать травматизма и негативных влияний на здоровье молодых людей [2; 3]. Как известно, сверхнагрузка вызывает отрицательные реакции в организме, как единой физиологической системе, приводя к нерациональной адаптации, переадаптации, недовостановлению, и как следствие, к истощению резервных возможностей [1; 2]. Следовательно, контроль функционального состояния спортсменов, его физической подготовленности позволяет своевременно выявлять предикторы различных видов утомления, целесообразности и успешности продолжения спортивной карьеры и пр. [2]. Особое значение приобретает педагогический контроль за различными компонентами подготовленности спортсменов в период пубертата, чтобы избежать нерациональное воздействие физическими нагрузками на функциональные системы организма спортсмена. У юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом, физическая подготовленность является фундаментом, на котором строится спортивное мастерство в целом. Следовательно, контроль

как общей, так и специальной физической подготовленности позволяет получить информацию, необходимую тренерам для коррекции тренировочного процесса. А выявление особенностей специальной физической подготовленности юных спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, весовых категорий до 50 кг и до 60 кг, будет способствовать определению тенденций в подготовленности мас-рестлеров данного возраста и весовых категорий.

*Основное содержание работы.* Проведено тестирование спортсменов 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом. На момент проведения исследования юноши были здоровы, дали письменное согласие на проведение тестирования специальной физической подготовленности с применением тренажёра «Нижняя тяга» [2; 4]. На выполнение одного упражнения выделялось 10 с времени. Перед выполнением тестирования у каждого спортсмена определили максимальное значение тяги на тренажере для того, чтобы персонально рассчитать величину отягощения при выполнении специальных упражнений на тренажере, таких как «Тяга в стойке», «Передвижение по опорной доске» и «Зашагивание», «Ушницкий», «Обратная тяга» [2; 4]. В тестировании приняли участие 28 спортсменов, специализирующихся в мас-рестлинге, возраст которых составил  $16,42 \pm 0,53$  года, представители весовых категорий до 50 кг (15 чел.), до 60 кг (13 чел.).

Анализ показателей специальной физической подготовленности мас-рестлеров до 50 кг 16–17 лет показал значительный разброс в четырех из пяти тестах. Расчетный показатель коэффициента вариации по этим тестам находился в диапазоне от 8,48% до 31,94%. Значительно отличаются результаты в следующих тестах: «Тяга в стойке»,  $V=31,62\%$ ; «Передвижение по опорной доске»,  $V=31,94\%$ ; «Ушницкий»,  $V=14,42\%$  и «Обратная тяга»,  $V=20,94\%$ . Только в одном teste «Зашагивание»  $V < 10\%$ , в четырех тестах –  $V = 14,42\%$  до 31,94%. Полученные данные коэффициентов вариации позволяют констатировать, что у обследуемых спортсменов до 50 кг 16–17 лет отмечен разный уровень развития специальной физической подготовленности.

Если анализировать внутригрупповые результаты СФП в группе спортсменов до 50 кг 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом, то также можно отметить значительное расхождение в максимальных и минимальных значениях результатов выполнения четырех из пяти тестовых упражнений с применением тренажерного устройства. В упражнениях «Тяга в стойке», «Передвижение по опорной доске», «Ушицкий» и «Обратная тяга», выявлена выраженная разница между максимальными и минимальными значениями, диапазон различий варьируется от 1 до 3 повторений, при этом среднее значение в данных тестах находится от 2,87 до 6,87 повторений (табл. 1).

Таблица 1  
Показатели специальной физической подготовленности юношей  
16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом в весовой категории  
до 50 кг (n = 15)

Тест	Статистический показатель			
	$\bar{x}$	$\sigma$	max	min
«Тяга в стойке» 70%, количество повторений	3,27	1,03	5,00	2,00
«Передвижение по опорной доске» 50%, количество повторений	2,87	0,92	5,00	2,00
«Зашагивание» 50%, количество повторений	15,73	1,33	18,00	14,00
«Ушицкий» 30%, количество повторений	6,87	0,99	8,00	5,00
«Обратная тяга» 30%, количество повторений	4,93	1,03	6,00	2,00

Относительно анализа показателей специальной физической подготовленности мас-рестлеров до 60 кг 16–17 лет также прослеживается значительный разброс во всех пяти тестах (табл. 2).

Таблица 2

Показатели специальной физической подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом в весовой категории до 60 кг (n = 13)

Тест	Статистический показатель			
	$\bar{x}$	$\sigma$	max	min
«Тяга в стойке» 70%, количество повторений	3,23	0,93	5,00	2,00
«Передвижение по опорной доске» 50%, количество повторений	3,69	0,85	5,00	2,00
«Зашагивание» 50%, количество повторений	16,15	2,23	20,00	13,00
«Ушницкий» 30%, количество повторений	8,54	0,97	10,00	7,00
«Обратная тяга» 30%, количество повторений	7,38	1,04	9,00	6,00

Расчетный показатель коэффициента вариации по этим тестам находился в диапазоне от 11,33% до 28,69%. Значительно отличаются результаты в следующих тестах: «Тяга в стойке», V=28,69%; «Передвижение по опорной доске», V=23,15%; «Зашагивание», V=13,81%; «Ушницкий», V=11,33% и «Обратная тяга», V=14,14%.

Если анализировать внутригрупповые результаты СФП в группе спортсменов до 60 кг 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом, то также можно отметить значительное расхождение в максимальных и минимальных значениях результатов выполнения всех пяти тестовых упражнений с применением тренажерного устройства. Выявлена выраженная разница между максимальными и минимальными значениями, диапазон различий варьируется от 2 до 5 повторений, при этом среднее значение в данных тестах находится от 3,23 до 3,69 повторений.

**Выходы.** В результате анализа параметров педагогического тестирования с применением тренажера «Нижняя тяга» определены особенности специальной физической подготовленности юношей 16–17 лет, занимающихся мас-рестлингом. К ним относится: высокие величины показателей коэффициента вариации, зафиксированных в четырех тестах у спортсменов весовой категории до 50 кг и во всех пяти тестах у спортсменов весовой категории до 60 кг соответственно, что указывает на неоднородность обследованных

групп. Определена значительная разница между максимальными и минимальными значениями параметров тестирования в каждой группе обследованных. Следовательно, на данном этапе подготовки у спортсменов, занимающихся мас-рестлингом, двух весовых категорий (до 50 кг, до 60 кг) выявлен разный уровень специальной физической подготовленности, что требует индивидуального подхода к организации тренированного процесса, направленного на развитие СФПти.

***Список литературы***

1. Захарова Я.Ю. Показатели, характеризующие специальную физическую подготовленность спортсменов, занимающихся мас-рестлингом / Я.Ю. Захарова, А.А. Захаров, А.Г. Дьячковский // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №6. – С. 88–90. EDN ATGXCO
2. Теория и методика технико-тактической подготовки в избранном виде спорта (мас-рестлинг): учебное пособие / Е.П. Кудрин, Е.В. Черкашина, Н.Г. Пряникова, И.А. Черкашин – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2021. – 148 с. EDN OHMEL
3. Люй К. Методические особенности физической подготовки спортсменов в мас-рестлинге / К. Люй, И.А. Черкашин, Е.В. Черкашина // От международных спортивных игр «дети Азии» к университетскому спорту: сборник научных трудов Международной научной конференции, в рамках VIII Международных спортивных игр «Дети Азии» и 25-летнего юбилея Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта (Якутск, 4–5 июля 2024 года). – Якутск: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2024. – С. 191–199. EDN FLUZXS
4. Дифференцированные критерии технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мас-рестлинге с применением модифицированного тренажера «Нижняя тяга» / И.А. Черкашин, Е.П. Кудрин, В.Г. Торговкин, В.Н. Логинов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №7. – С. 66–68. EDN XTUZNB

# МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА

*Афанасьев Вячеслав Владимирович*

студент

*Лисачев Данил Юрьевич*

студент

*Черкашин Мичил Петрович*

студент

*Научный руководитель*

*Колодезникова Сардаана Ивановна*

канд. пед. наук, доцент, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ В СТРЕЛЬБЕ ИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЛУКА: МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ

**Аннотация:** в статье раскрываются особенности психологической подготовки спортсменов, занимающихся стрельбой из традиционного лука. Учитывая специфику данной дисциплины, требующей высокой точности, мгновенной реакции и эмоциональной устойчивости, автором представлена адаптированная программа психотренинга, включающая методы визуализации, саморегуляции, управления тревожностью и когнитивные техники, адаптированных для стрелков, специализирующихся на стрельбе из традиционного лука, и показать их эффективность на примере работы со спортсменами Республики Саха (Якутия), подтверждающие эффективность предложенных методов. Анализ показал положительную динамику в снижении тревожности, повышении концентрации внимания и стабильности соревновательных результатов.

**Ключевые слова:** стрельба из традиционного лука, психологическая подготовка, саморегуляция, стрессоустойчивость, визуализация, концентрация внимания, мотивация, когнитивные методы, спортсмены, психотренинг.

***Введение.*** Современный спорт невозможен без комплексного подхода к подготовке спортсменов, включающего как физическую, так и психологическую составляющую. Особенно это касается дисциплин, где на первый план выходит не столько физическая сила, сколько точность, концентрация и стрессоустойчивость. Одной из таких дисциплин является стрельба из традиционного лука – технически сложный, требовательный вид спорта, в котором психоэмоциональное состояние спортсмена нередко определяет итоговый результат.

На фоне растущей конкуренции и постоянно повышающихся требований к спортивным результатам становится очевидной необходимость внедрения системной психологической подготовки. В стрельбе из традиционного лука ошибки, вызванные волнением, неуверенностью или потерей концентрации, стоят слишком дорого – один промах может перечеркнуть месяцы подготовки. При этом психологические методы, способные повысить устойчивость к стрессу и улучшить контроль над вниманием, до сих пор применяются недостаточно широко.

Стрельба из лука предъявляет к спортсмену уникальные требования: точность, скорость, моментальная реакция и полное управление эмоциями в каждый момент выстрела. Особенность этой дисциплины заключается в постоянной смене внешних условий – направление ветра, освещение, температура – и высокой динамике: мишени движутся быстро и по разным траекториям, а время на прицеливание ограничено.

На соревнованиях спортсмен действует в условиях высокого давления: каждый выстрел – это не просто проверка техники, но и психологическая проверка на прочность. Здесь важны:

- концентрация внимания – она должна быть полной, без отвлечения ни на секунду;
- эмоциональная устойчивость – для предотвращения «психологического обвала» после ошибки;
- умение управлять возбуждением – слишком высокий уровень тревоги ухудшает точность;
- навыки саморегуляции – контроль дыхания, тонуса мышц и мыслей;

– мотивация и уверенность – ключевые ресурсы в финальных, стрессовых сериях выстрелов [6].

Кроме того, в стрельбе из лука важно сформировать «психологическое предвосхищение» выстрела: способность заранее мысленно воспроизвести траекторию мишени и выстрел, прежде чем он произойдёт. Это требует развитой визуализации и когнитивной гибкости.

Именно поэтому в подготовке стрелков психологические методы должны занимать равноправное место наряду с техническими и физическими упражнениями. Только в совокупности все компоненты позволяют добиться стабильных и высоких результатов [2; 7].

Психологическая подготовка в стрельбе из лука должна учитывать специфику вида спорта – высокую интенсивность принятия решений, значительную нагрузку на нервную систему и необходимость мгновенной эмоциональной стабилизации. В Республике Саха (Якутия) используется комплексный подход, сочетающий методики когнитивной, поведенческой и телесной направленности.

Одной из центральных задач психологической подготовки стрелка является снижение уровня тревожности и контроль над физиологическим возбуждением. В этой связи применяются:

Диафрагмальное дыхание – техника медленного глубокого дыхания, позволяющая стабилизировать сердечный ритм и снять мышечное напряжение. Прогрессивная мышечная релаксация (по Джекобсону) – последовательное напряжение и расслабление групп мышц помогает выявить зоны избыточного тонуса и устранить его [5; 6].

Метод «психологической паузы» – короткие остановки с осознанной концентрацией на дыхании и телесных ощущениях перед каждым выстрелом [1].

Эти методы обучаются на регулярных занятиях и входят в стандартную разминку стрелка перед тренировкой и соревнованием.

Концентрация внимания и способность к «внутренней репетиции» действий – ключевые навыки для стрелка. Применяются:

1) метод визуализации – спортсмен в воображении воспроизводит идеальный выстрел: положение тела, дыхание, движение мишени и нажатие на спусковой крючок. Это активирует сенсомоторные зоны мозга и снижает уровень тревожности [3];

2) «Якорные образы» – краткие ментальные образы или фразы, вызывающие уверенность и концентрацию (например: «спокоен», «вижу цель», «контроль») [4];

3) когнитивный рефрейминг – переосмысление тревожных ситуаций: вместо «я не справлюсь» → «у меня есть стратегия», «я подготовлен», «это вызов, а не угроза» [8; 9].

Регулярная работа с этими техниками позволяет сформировать устойчивые внутренние установки, защищающие спортсмена от психологических срывов.

Моделирование соревновательных ситуаций: упражнения проводятся в условиях ограниченного времени, с фоновым шумом, при имитации «внешнего давления».

Тренировка внимания по методике «стимул-реакция»: реагирование на сигналы, чередование мишеней, задания на выбор приоритетных действий.

Информационно-эмоциональные сессии – обсуждение предыдущих выступлений, анализ своих эмоциональных состояний и ошибок, выработка индивидуальных психологических стратегий.

Формирование устойчивой мотивации является неотъемлемой частью психологической подготовки. Для этого используются:

Целевые карты – спортсмен сам формулирует личные и соревновательные цели на сезон и отслеживает прогресс.

Метод успехов – ведение дневника побед: фиксация каждого успешного выстрела, тренировки, выступления.

Психологическая поддержка тренера и команды – постоянное включение в диалог, обратная связь, обсуждение достижений и трудностей.

Высокий уровень уверенности формирует психологический «щит» против стресса и ошибок, особенно в условиях финальных стадий соревнования.

Таким образом, комплексная методика подготовки включает: управление телом (релаксация, дыхание), управление вниманием (визуализация, концентрация), управление эмоциями (рефрейминг, якоря), формирование устойчивой спортивной мотивации.

*Результаты исследования.* Программа психологической подготовки была внедрена в тренировочный процесс в Республике Саха (Якутия) по стрельбе из лука в рамках подготовки к отборочным

соревнованиям для Игр Манчаары – 2025. Основной целью являлось повышение устойчивости спортсменов к стрессу, улучшение концентрации внимания, а также формирование психологической уверенности в соревновательной ситуации.

Участниками программы стали 8 спортсменов основного состава (возраст 18–23 лет), имевших разный уровень соревновательного опыта. Программа реализовывалась в течение 6 недель, включая:

- 2 занятия в неделю по психологической подготовке;
- ежедневные самостоятельные упражнения по визуализации и дыханию;
- разбор выступлений с применением методов саморефлексии.

Программа включала следующие блоки:

Психорегуляционные техники:

- дыхательные упражнения перед сериями выстрелов;
- мышечная релаксация после интенсивных тренировок;
- методика «торможения тревожных мыслей».

Когнитивные тренировки:

- визуализация стандартной серии выстрелов;
- создание индивидуального «якоря» уверенности (жест, слово, дыхательная установка);
- ведение дневника состояний (что чувствовал до и после серии, на что повлияла тревога).

Моделирование стрессовых условий:

- тренировки с внешними помехами (громкая музыка, имитация судейской команды);
- контроль времени на принятие решений и выстрел;
- соревновательные микросерии с очками, штрафами и поощрениями.

Обратная связь и командная поддержка:

- обсуждение тревог, ошибок, ощущений;
- индивидуальные мини-консультации после занятий;
- работа с тренером на включённость в эмоциональное состояние спортсмена.

Для оценки эффективности применялись:

- опросник Спилбергера-Ханина (измерение уровня личностной и ситуативной тревожности);

- тест Бурдона (устойчивость и концентрация внимания);
- анализ соревновательной результативности (точность стрельбы, стабильность).

Результаты получились следующие.

Таблица

<i>Показатель</i>	<i>До программы</i>	<i>После 6 недель</i>
Личностная тревожность	46,2 балла	39,1 балла
Ситуативная тревожность	52,7 балла	41,3 балла
Ошибки в teste Бурдона	14,6	8,2
Средний % попаданий на тренировках	79,4%	88,6%
Количество нестабильных серий	3,1 на 10	1,4 на 10

Большинство участников программы отметили следующие эффекты:

- появление чувства контроля над состоянием в момент выстрела;
- осознание связи между эмоциями и технической стабильностью;
- повышение уверенности в себе, даже при ошибках;
- снижение страха перед соревнованиями.

Тренеры подтвердили более собранное поведение спортсменов, меньшую эмоциональную «разболтанность», быстрое восстановление после неудачных серий.

Практика показала, что даже короткий цикл психологической подготовки способен значительно повлиять на поведенческие и результативные показатели спортсменов в стеновой стрельбе. Особенную ценность программа имеет в условиях ограниченного времени, поскольку большая часть упражнений может выполняться самостоятельно.

**Заключение.** Психологическая подготовка становится ключевым фактором успеха в современном спорте, особенно в тех дисциплинах, где решающую роль играет не сила, а точность, концентрация и контроль над внутренними состояниями. Стрельба из традиционного лука как вид спорта предъявляет к спортсмену именно такие требования, где каждое движение должно быть выверено, а каждое колебание в психоэмоциональном фоне – минимизировано.

Анализ литературы, практический опыт и экспериментальные данные, полученные в ходе реализации программы психологической подготовки в Республике Саха (Якутия), подтвердили

гипотезу исследования: целенаправленная работа над развитием навыков саморегуляции, управления вниманием, стрессоустойчивости и внутренней мотивации приводит к реальному улучшению соревновательных показателей.

Показатели тревожности у спортсменов снизились, улучшилась точность стрельбы, сократилось число нестабильных серий. Кроме того, отмечен рост уверенности в себе, эмоционального самообладания и вовлечённости в тренировочный процесс. Это подтверждает необходимость интеграции психологических методов в тренировочную систему стрелков и актуализирует необходимость подготовки тренеров и специалистов, владеющих такими подходами.

Разработанная и внедрённая методика может быть использована не только в стрельбе из традиционного лука, но и адаптирована к другим видам спортивной стрельбы, где точность действий и психоэмоциональная устойчивость играют определяющую роль.

#### *Список литературы*

1. Алексеев П.В. Психологическая устойчивость спортсменов: механизмы и методы тренировки / П.В. Алексеев. – М.: Научный спорт, 2018.
2. Вилков А.В. Психологические аспекты в стрелковых видах спорта / А.В. Вилков, П.С. Иванов. – М.: СпортПресс, 2020.
3. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунов, В.И. Мартынов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
4. Иванов А.С. Когнитивные методы в спортивной психологии: применение и эффективность / А.С. Иванов. – СПб.: Наука, 2019.
5. Кузнецов В.Н. Психологическая подготовка стрелков: принципы и методики / В.Н. Кузнецов. – М.: СпортПресс, 2021.
6. Макарова А.Г. Эмоциональная саморегуляция в спорте / А.Г. Макарова. – СПб.: СПбГУ, 2020.
7. Петров Д.А. Психофизиологические аспекты подготовки стрелков / Д.А. Петров. – Екатеринбург: СпортНаука, 2020.
8. Петров И.А. Управление стрессом в спорте / И.А. Петров. – СПб.: Наука, 2019.
9. Сидорова Л.В. Стрессоустойчивость в спортивной стрельбе: теоретические и практические аспекты / Л.В. Сидорова. – СПб.: Наука, 2019.

**Бережецкая Яна Игоревна**

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

**Научный руководитель**

**Колодезникова Маргарита Герасимовна**

канд. пед. наук, профессор, профессор

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ И НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются актуальные проблемы травматизма в беге на короткие дистанции, включая причины возникновения травм, их виды и последствия для спортсменов. Заключение подчеркивает важность комплексного подхода к профилактике и лечению травм, который включает в себя как физическую подготовку, так и психологическую поддержку спортсменов. Практическая значимость изучения травматизма в беге на короткие дистанции заключается в разработке рекомендаций тренерам и спортсменам по профилактическим мерам травматизма. Выявление причин травм позволяет устраниить их конкретную причину и исключить возможные повторения. Это важно для повышения эффективности профилактики спортивного травматизма. Методы исследования: метод анализа научной литературы. Результаты: приведены данные об основных распространенных травмах в беге на короткие дистанции, профилактике получения травм, о современных способах лечения полученных травм.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, травмы, профилактика, лечение, реабилитация, спортивная медицина.

### **Введение**

Бег – просто, но не всегда безопасно. Бег на короткие дистанции сегодня становится всё более популярным: люди выходят на пробежки по утрам, участвуют в марафонах и спринтах. Однако за кажущейся простотой скрываются определённые риски. Травмы – частое явление как среди новичков, так и у опытных бегунов [2]. Причина – в неправильной технике, неподходящей обуви и отсутствии базовых знаний о том, как подготовить тело к нагрузке [12]. Профилактика – ключ к здоровью. Разминка, постепенное наращивание темпа и выбор качественной экипировки снижают риск

повреждений [10]. А если травма всё же случилась – помогут отдыkh, компрессы и физиотерапия [15]. Всё больше людей ищут информацию о реабилитации после травм, ведь возвращение в спорт требует правильного подхода [14].

#### *Анализ распространенных травм бегунов на короткие дистанции.*

У бегунов часто бывают травмы ног, колена, лодыжки и стопы. Отмечают, что около 40% всех травм у них – это повреждения колен. Это подсказывает, что нужны меры защиты и правильный бег [1]. Часто растягивают мышцы икр и бедра, а также повреждают сухожилие Ахилла, получают ушибы и ссадины от больших нагрузок при спринте. Есть спец травмы, такие как «колено бегуна», их больше у женщин средних лет, а мужчины чаще имеют тендиниты. Доказано, что активный спорт без подготовки повышает риск травм, включая те, что в сухожилиях и суставах. Бегуны старше страдают от болей в спине и стопе из-за уменьшения эластичности тканей. Важны правильный стиль бега и хорошая обувь.

Учёные говорят, что если обувь не подходит для вашей ноги или для вашего бега, то больше шансов получить травмы. Если слишком много тренируетесь, тоже можете повредиться. Надо следить за интенсивностью ваших тренировок и сколько отдыхаете, даже если план тренировок хороший.

#### *Профилактика травм: основные аспекты*

Чтобы меньше было травм у бегунов на короткие дистанции, нужно думать о вещах, которые помогают уменьшить эти риски. Самые главные из них – это растяжка, специальная и качественная обувь, привыкание организма к упражнениям и внимание к тому, что говорит тело.

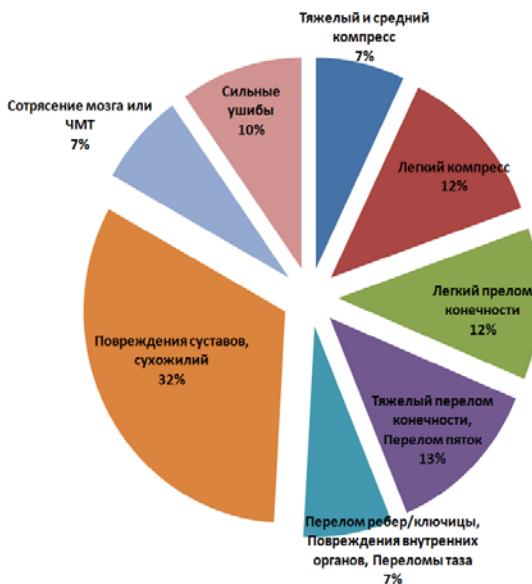


Рис. 1

Регулярная растяжка мышц ног, особенно мышц икры, помогает держать тело гибким и предотвратить напряжение. Упражнение, в котором ты захватываешь пальцы ног и тянешь стопу вверх в течение 15 секунд может помочь в данном случае. Правильная растяжка и заминка после бега очень важна для восстановления, она способствует улучшению кровообращения и уменьшает риск получения травм.

Правильная обувь имеет решающее значение для профилактики травм. Бегуны должны уделять особое внимание подбору специальной обуви, которая должна поддерживать свод стопы и обеспечивать амортизацию. Бегуны должны носить обувь, которая предназначена для бега не только на тренировках, но и в повседневной жизни для минимизации возникновения подошвенного фасциита и аналогичных проблем со стопой. Кроме того если есть риск предрасположенности к травме, такой как подошвенный фасциит, стоит ограничить бег в гору, так как он увеличивает нагрузку на стопы.

Важно постепенно наращивать объем нагрузки на тренировках. Стремиться избежать форсирования, так как резкие скачки в

нагрузке могут навредить мышцам и суставам. бегунам следует сначала добавить в план тренировок новые упражнения, которые способствуют укреплению мышц ног и улучшению гибкости суставов голени и таза. Это поднимает уровень не только физической подготовки, но и снижает шансы получить травму. обращать внимание на то, что говорит тело, тоже очень важно. Если при беге возникает боль, то нужно остановиться и отдохнуть. Игнорирование боли может привести к большим травмам и долгим паузам в тренировках. Травмы у бегунов встречаются в 40% случаев, что показывает, как важны меры предосторожности. Работая над укреплением мышц, улучшением гибкости и выбором качественной обуви, бегуна могут меньше рисковать и оставаться здоровыми

#### *Правильная разминка и тренировка*

Если не делать разминку перед тренировкой, можно легко получить травму. Нужно подготовить тело к бегу. Это можно сделать с помощью разминки, которая помогает мышцам стать более гибкими и эластичными, что снижает риск ушибов. Уделяйте 10–15 минут на лёгкий бег и растяжку. Это разгоняет кровь и делает мышцы более устойчивыми к растяжениям. Хорошая разминка включает несколько этапов. Сначала побегите 5–10 минут, потом сделайте упражнения на вращение плечами и разминку суставов

#### *Современные методы лечения травм*

Эти простые действия разогревают мышцы, которые понадобятся во время основной тренировки. Если ты собираешься на длительную пробежку, обязательно сделай хорошую разминку. Лучше всего включать общие упражнения, которые активируют разные группы мышц, и немного динамической растяжки для улучшения движений. Это особенно важно, когда на улице холодно, так как в такие моменты мышцы легко травмируются из-за жесткости. После пробежки не забудь про заминку. Постепенное снижение нагрузки и растяжка помогут мышцам восстановиться и расслабиться. Заминка помогает телу плавно перейти от активных нагрузок к отдыху и улучшить восстановление.

В последнее время лечение спортивных травм претерпело значительные изменения в связи с развитием новейших технологий и методов, которые помогают спортсменам быстрее восстанавливаться. В условиях высоких физических нагрузок, с которыми

сталкиваются легкоатлеты, новые решения становятся особенно актуальными. Например, применение искусственного интеллекта (ИИ) для анализа медицинских изображений значительно улучшает диагностику травм, позволяя врачам более точно определить серьезность повреждений и предсказать риск отказов на основе предыдущих данных о травмах.

Современные методы лечения не ограничиваются только диагностикой, они охватывают весь процесс восстановления. Плазмолитерапия, которая использует плазму самого пациента, обладает рядом полезных свойств, помогающих в заживлении тканей. Этот способ показал хорошие результаты при лечении мышц, связок и суставов, что особенно важно для спортсменов, которые часто получают такие травмы. Применение данного подхода позволяет значительно уменьшить время реабилитации, повышая общий уровень работоспособности после травмы. Еще одной инновацией, которая открывает новые горизонты в лечении, стали моноклональные антитела. Этот метод активно используется для лечения после последствий сотрясений головного мозга, что особенно важно для легкоатлетов, участвующих в контактных дисциплинах. Также стоит упомянуть такие виды спорта, как бокс, футбол, хоккей, кикбокс и другие контактные дисциплины, в которых применение этой методики станет способом борьбы с хронической травматической энцефалопатией. Хроническая травматическая энцефалопатия (ХТЭ) многими признана одной из самых серьезных угрожающих последствий для здоровья спортсменов, и внедрение моноклональных антител предлагает новые возможности для контроля и лечения этого состояния. Об активном использовании искусственного интеллекта в спортивной медицине говорят многие исследования, которые подчеркивают, что ИИ не только ускоряет процесс восстановления, но и значительно повышает его эффективность. Например, ИИ может анализировать множество материалов и данные о травмах, сокращая время для принятия решений, что позволяет спортивным врачам быстрее решать возникающие проблемы.

Важно отметить, что новые подходы к реабилитации также играют важную роль в восстановительном процессе. Соединение различных методов, таких как физиотерапия, мануальная терапия, а также спортивный массаж, позволяет создать индивидуальные

программы восстановления, которые в полной мере учитывают особенности конкретного спортсмена. Такие программы часто включают адаптивные физические упражнения, направленные на восстановление и укрепление затронутых мышц. Не менее важно обучать легкоатлетов основам профилактики травм. Тренеры и медики очень важны для создания безопасной тренировочной среды. Когда спортсмены знают, как правильно выполнять упражнения и понимают, как работает их тело, это помогает снизить риск травм и повысить общую эффективность.

Отсюда следует, что современные техники лечения и восстановления в легкой атлетике основываются на сочетании передовых технологий, индивидуального подхода и обширных знаний в области спортивной медицины. Эффективность этих методов позволяет не только снижать уровень травматизма, но и возвращать спортсменов в активный спорт в короткие сроки, способствуя их дальнейшему развитию и успеху. Спортивные травмы представляют собой актуальную проблему в легкой атлетике, учитывая интенсивность тренировочного процесса и высокий уровень конкуренции. В данном случае ключевую роль в профилактике травматизма играют грамотный подход к подготовке спортсмена, соответствующие методы тренировки и использование современной экипировки. Острые и хронические травмы требуют внимательного изучения, поскольку каждая из них имеет свои причины и структуру формирования, а также специфические методики лечения.

Согласно разным исследованиям, острые травмы, такие как вывихи и переломы, возникают неожиданно и часто из-за внезапного удара или сильной нагрузки. Хронические травмы, с другой стороны, развиваются медленно из-за частых повторений одних и тех же движений или неправильной техники. Чтобы избежать таких травм, нужно обращать внимание на ранние признаки проблем и следить за техникой выполнения упражнений. Также важно правильно распределять нагрузки во время тренировок. Не забывай про выбор экипировки: хорошая обувь и защитные средства играют большую роль в профилактике травм. Специальные функции обуви для легкой атлетики могут существенно снизить риск получения травм, особенно при занятиях на поверхностях с разным уровнем жесткости. Комфорт и правильная поддержка стопы

способствуют уменьшению нагрузки на суставы и снижают вероятность их повреждений. Создание индивидуальных программ тренировок, учитывающих физическую подготовку, возраст и индивидуальные особенности спортсмена, является необходимым условием. Это позволит не только эффективно развивать физические качества, но и минимизировать риск травм. Стоит избегать форсированных нагрузок. Лучше увеличивать их постепенно, так ваш организм меньше рискует перегружаться и травмами. Также важно делать разминку и заминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к работе и помочь им восстановиться после. Учить спортсменов основам безопасности и правильной техники упражнений – это тоже важно для профилактики травм. Знания о рисках и способах избежать травм помогут сократить их количество. Результаты исследований показывают, что осведомлённость самих спортсменов о травмах и методах их профилактики может положительно повлиять на общий уровень их здоровья и подготовленности. Лечение спортивных травм требует индивидуального подхода на всех этапах – начиная с диагностики и заканчивая реабилитацией. Раннее обращение к специалистам, быстрая и грамотная помощь при возникновении травмы позволяют сократить время восстановления и предотвратить развитие хронических заболеваний. Важно знать, что не только медицинские процедуры, но и психологическая поддержка играют значительную роль в реабилитации. Спортсмены, которые получают психологическую поддержку, имеют более высокие шансы на полное восстановление и возвращение к тренировочной деятельности.

Каждый случай травмы уникален; отсюда можно сделать вывод что, ключевыми аспектами успешного лечения являются индивидуальные планы реабилитации, которые включают различные методы – от физиотерапии до физических упражнений для восстановления силы и координации. Также стоит отметить, что применение современных технологий, таких как магнитотерапия и электрическая стимуляция мышц, помогает ускорить процесс восстановления.

В заключение, следует сказать что профилактика и лечение травм в легкой атлетике требуют комплексного подхода, включающего как физическую подготовку, так и психоэмоциональную поддержку спортсменов. Эффективная диагностика, адекватное

лечение и грамотные методы реабилитации создают условия для успешного возвращения атлетов к их спортивной деятельности, делая минимальным риск повторных травм и улучшая их общее состояние здоровья.

### *Заключение*

Бег на короткие дистанции является популярным видом физической активности, но сопряжен с рисками травм. Для достижения успеха в этом виде спорта необходимо понимать причины и механизмы возникновения травм, а также методы их профилактики и лечения. Первым шагом к снижению риска травм является правильная разминка, включая динамические упражнения и постепенное увеличение нагрузки. Выбор качественной обуви также играет важную роль. В случае травмы важно не игнорировать симптомы и обратиться за медицинской помощью. Методы лечения могут варьироваться от простого отдыха до физиотерапии. Реабилитация после травмы требует терпения и последовательности. Следование рекомендациям по профилактике и лечению травм поможет избежать неприятных последствий и обеспечит более высокие результаты в соревнованиях. Также не маловажным остается этап психоэмоциональной поддержки, так как она играет значительную роль в реабилитации. Спортсмены, которые получают психологическую поддержку, имеют более высокие шансы на полное восстановление и возвращение к тренировочной деятельности.

Таким образом, профилактика и лечение травм в беге на короткие дистанции – это комплексный процесс, который требует внимания к деталям и соблюдения определенных правил. Осознание важности правильной разминки, выбора обуви, а также методов лечения и реабилитации позволит бегунам не только снизить риск травм, но и повысить свою спортивную эффективность. В конечном итоге, забота о своем здоровье и правильный подход к тренировкам станут залогом успешных выступлений и долгих лет активной спортивной жизни.

### *Список литературы*

1. Травмы бега на короткие дистанции. Хроническая патология [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://meduniver.com/medical/xirurgia/1646.html> (дата обращения: 02.06.2025).

2. Самые распространенные травмы в легкой атлетике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-dussh2-gorlovka-r897.gosweb.gosuslugi.ru/novosti-i-sobytiya/samye-rasprostrannennye-travmy-v-legkoy-atletike.html> (дата обращения: 02.06.2025).

3. Диагностика основных травм бегунов-любителей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://marathonec.ru/diagnostika-travm/> (дата обращения: 02.06.2025).
4. Травмы при беге: что надо знать новичкам и профессионалам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://medaboutme.ru/articles/travmy\\_pri\\_bege\\_chto\\_nado\\_znat\\_novichkam\\_i\\_professionalam/](https://medaboutme.ru/articles/travmy_pri_bege_chto_nado_znat_novichkam_i_professionalam/) (дата обращения: 02.06.2025).
5. Лейман Э. 10 популярных травм бегунов / Эвелина Лейман [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/x1yw7cgwnwv9mc> (дата обращения: 02.06.2025).
6. Какие травмы бывают у бегунов: профилактика и лечение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://koleno.su/articles/kakie-travmy-byvayut-u-begunov-profilaktika-i-lechenie/> (дата обращения: 02.06.2025).
7. Какие травмы бывают у бегунов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ortoland.by/info/articles/kakie-travmy-byvayut-u-begunov-profilaktika-i-lechenie/> (дата обращения: 02.06.2025).
8. Как предотвратить беговые травмы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.runlab.ru/trenirovki/kak\\_predotvratit\\_begovye\\_travmy.html](https://www.runlab.ru/trenirovki/kak_predotvratit_begovye_travmy.html) (дата обращения: 02.06.2025).
9. Как распознать и избежать 5 самых распространённых травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://life.russiarunning.com/news/zdorove/kak-raspoznat-i-izbezhat-5-samykh-rasprostranionnykh-travm-begunov> (дата обращения: 02.06.2025).
10. Разминка и заминка в беге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/11562330/> (дата обращения: 02.06.2025).
11. Как размяться до и после бега: 13 шагов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tr-page.yandex.ru/translate?lang=en-ru&url=https://www.wikihow.com/stretch-before-and-after-running> (дата обращения: 02.06.2025).
12. Как выбрать кроссовки для бега: основные критерии от экспертов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sportmaster.ru/media/articles/13182459/> (дата обращения: 02.06.2025).
13. Типичные травмы бегунов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.primamedica.ru/articles/travmatolog/tipichnye-travmy-begunov/> (дата обращения: 02.06.2025).
14. Реабилитация спортсменов после травм: как ускорить процесс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://indibaaktiv.ru/blog/etapy-vosstanovleniya-i-reabilitatsii-sportsmenov-posle-travm/> (дата обращения: 02.06.2025).
15. Физиотерапия для спортсменов: путь к выздоровлению [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://buduzdorov.ru/fizioterapija-dlya-sportsmenov-put-k-vyzdorovleniju-i-sportivnomu-uspehu/> (дата обращения: 02.06.2025).
16. Реабилитация спортсменов после травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mrtpetrograd.ru/stati/reabilitacia/reabilitaciya-sportsmenov> (дата обращения: 02.06.2025).

*Григорьева Анита Гаврильевна*  
студентка

*Научный руководитель*  
*Беляева Аишей Васильевна*  
старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **БОКС: РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ 13–14 ЛЕТ**

**Аннотация:** в статье рассматривается актуальность и значимость развития скоростно-силовых качеств у юных боксеров 13–14 лет. В исследовании обоснована необходимость развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, которые играют ключевую роль в достижении успеха в боксе. Комплекс упражнений способствует улучшению физической подготовленности юных боксеров, что подтверждает их практическую эффективность. Цель исследования. Изучить и исследовать комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств юных боксеров 13–14 лет. Материалы и методы. Изучение анализа научно-методической литературы по проблеме исследования, обобщения и сравнения, а также положительного опыта педагогов – практиков, наблюдение, сравнение. Результаты. Проанализированы показатели юных боксеров между констатирующими и контрольными этапами. Заключение. Раскрыта сущность процесса развития скоростно-силовых качеств юных боксеров по авторам Атилова А.А., Баранова В.П. и др. Рассмотрены средства развития скоростно-силовых качеств. На основе учета компонентов скоростно-силовых качеств разработаны 5 комплексов упражнений для юных боксеров 13–14 лет.

**Ключевые слова:** бокс, скоростно-силовое качество, комплекс упражнений.

Широкое применение активного вовлечения молодежи в занятия боксом имеет значительное значение для формирования целестремленных, смелых, энергичных и дисциплинированных личностей. Бокс, как спортивная дисциплина, оказывает позитивное воздействие на физическое развитие, улучшая такие качества, как сила, выносливость и координация движений [3; 4]. В процессе тренировок активно задействуются все группы мышц. Таким образом, регулярные занятия боксом не только способствуют улучшению физической формы, но и предотвращают заболевания, связанные с

недостаточной физической активностью [8; 9]. В боксе одним из ключевых аспектов успеха является развитие физических способностей в сочетании с техникой. Как утверждает олимпийский призер Г. Р. Балакшин, в структуре подготовки современного боксёра важнейшими качествами являются сила и быстрота (45%), выносливость (30%) и ловкость (25%) [1].

Таким образом, важнейшей задачей в подготовке боксёров является развитие скоростно-силовых способностей и научное обоснование методов их эффективного формирования. Во время тренировок и соревнований боксёры выполняют огромное количество скоростно-силовых действий. Недостаточное развитие этих качеств приведет к замедленной реакции при атакующих и оборонительных действиях, что, в свою очередь, снизит мощность и интенсивность боевых действий, отрицательно сказавшись на результате поединка [10]. Проблема совершенствования скоростно-силовых качеств остается актуальной, несмотря на наличие большого объема научной литературы по вопросам общей и специальной физической подготовки боксёров [2].

*Цель исследования:* создание и экспериментальная проверка комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у боксёров в возрасте 13–14 лет.

*Методы исследования* включают: анализ научных и методических источников по теме, методы обобщения и сравнительного анализа, изучение передового опыта педагогики, наблюдение и сравнительное тестирование.

*Результаты и обсуждения.* Для эффективного выполнения скоростно-силовых упражнений необходима целенаправленная разминка, которая включает вспомогательные гимнастические и специально-подготовительные упражнения с постепенным увеличением темпа и интенсивности. Основные средства для развития скоростно-силовых качеств представлены:

- скоростно-силовыми упражнениями, которые включают высококонтенсивные действия с мощными сокращениями мышц (прыжки, метания, бросковые движения, взрывные подъёмы снарядов, удары с отягощением, ускоренные циклические передвижения, интенсивные игровые упражнения);

– специально-силовыми упражнениями, в основном с отягощениями (работа с боксерскими снарядами, упражнения с собственным весом, занятия с гантелями, набивными и подвесными мячами, амортизаторами и проч.), с интенсивностью, приближенной к субмаксимальной мощности (длительность от 20 секунд до 3–5 минут) [5].

Педагогическое тестирование для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств включало:

- 1) прыжок в длину с места (см);
- 2) бег на 30 м (с);
- 3) число ударов по боксерскому мешку за 15 секунд;
- 4) бросок набивного мяча (1 кг) на дальность (м).

На констатирующем этапе эксперимента результаты распределались следующим образом:

- тест 1: «отлично» – 3, «хорошо» – 6, «удовлетворительно» – 1;
- тест 2: «отлично» – 3, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 5;
- тест 3: «отлично» – 5, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 0;
- тест 4: «отлично» – 8, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 0.

Контрольный этап показал улучшение результатов:

- тест 1: «отлично» – 3, «хорошо» – 7, «удовлетворительно» – 0;
- тест 2: «отлично» – 3, «хорошо» – 5, «удовлетворительно» – 2;
- тест 3: «отлично» – 8, «хорошо» – 2, «удовлетворительно» – 0;
- тест 4: «отлично» – 10, «хорошо» – 0, «удовлетворительно» – 0.

Средние различия между этапами составили:

- тест 1: 2, 1;
- тест 2: 0, 12;
- тест 3: 3, 4;
- тест 4: 0, 22.

Эти результаты демонстрируют положительную динамику в развитии скоростно-силовых качеств у боксёров в возрасте 13–14 лет.

Анализ данных подтверждает эффективность предложенных комплексов упражнений для повышения физической подготовки юных спортсменов.

*Заключение.* В ходе исследования раскрыта сущность процесса развития скоростно-силовых качеств у юных боксёров, а также

проанализированы методы их улучшения на основе работ Атилова А.А., Баранова В.П. и других авторов [6; 7].

В результате разработки были созданы пять комплексов упражнений:

- комплекс 1 – упражнения с отягощениями для развития взрывной силы;
- комплекс 2 – упражнения для тренировки быстроты движений;
- комплекс 3 – парные упражнения для улучшения скорости;
- комплекс 4 – упражнения для развития быстрой силовой выносливости;
- комплекс 5 – комплексные упражнения для улучшения силовых способностей.

Таким образом, результаты эксперимента подтвердили высокую эффективность предложенных комплексов в улучшении физической подготовки боксёров 13–14 лет.

**Список литературы**

1. Агафонов А.С. Георгий Балакшин. Анатомия бокса / А.С. Агафонов, Е.В. Асанова, А. Агафонов. – М.: PressPass, 2014.
2. Александров Ю.М. Методика формирования прочности и вариативности двигательных навыков у квалифицированных боксеров 15–17 лет / Ю.М. Александров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №2 (31). – С. 6–13. DOI 10.14526/00\_1111\_01. EDN SHOELP
3. Шенделев Д.Е. Использование современных средств и методов развития физических качеств у боксёров / Д.Е. Шенделев, С.В. Шенделева // Инновационные технологии в технике и образовании: сб. ст. VII Междунар. науч.-практ. конф. – Чита, 2015. – С. 198–202. EDN VJAMZR
4. Юферев В.С. Коррекция скоростных средств предсоревновательной разминки высококвалифицированных боксеров на основе определения функциональных свойств центральной нервной системы / В.С. Юферев, А.А. Баясов, И.В. Епишкин // Современные проблемы курортной реабилитации и двигательной рекреации: сб. материалов Крымской региональной науч.-практ. конф. – Симферополь, 2016. – С. 254–257. EDN VKHJEX
5. Сергеев С.А. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / С.А. Сергеев.
6. Атилов А.А. Развитие скоростно-силовых качеств у юных боксёров 13–14 лет / А.А. Атилов // Физическая культура и спорт: теория и методика. – 2015. – №4. – С. 45–49.

7. Баранов В.П. Методика развития скоростно-силовых качеств у боксёров на этапе начальной подготовки / В.П. Баранов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 30–33.

8. Иванов И.И. Влияние специальных упражнений на развитие скоростно-силовых качеств у боксёров юношеского возраста / И.И. Иванов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – №2. – С. 60–64.

9. Петров П.П. Анализ эффективности тренировочных программ по развитию скоростно-силовых качеств у боксёров / П.П. Петров // Вестник спортивной науки. – 2018. – №3. – С. 15–19.

10. Сидоров С.С. Комплексные методы развития скоростно-силовых качеств у спортсменов-единоборцев / С.С. Сидоров // Спортивная наука и практика. – 2019. – №1. – С. 22–26.

*Выражаем искреннюю благодарность профессору Колодезникову Маргарите Герасимовне за ценные советы и всестороннюю поддержку, оказанную при подготовке и написании данной статьи.*

**Колодезникова Маргарита Герасимовна**

канд. пед. наук, профессор, профессор

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**Ефремов Вячеслав Вячеславович**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**Неустроев Василий Прокопьевич**

тренер по вольной борьбе

ГБПОУ РС(Я) «Республиканская училище (колледж) олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**Степанов Иван Иванович**

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ЭКСПРЕСС-СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У СПОРТСМЕНОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются экспресс-средства восстановления, применяемые в подготовительном периоде у спортсменов вольной борьбы. Цель исследования – оценка эффективности использования

*современных методов восстановления для повышения работоспособности и снижения утомляемости борцов. В работе использованы методы анализа научной литературы, анкетирование, тестирование физической подготовленности, а также методы математической статистики для обработки данных. Результаты исследования показали, что применение экспресс-средств восстановления, таких как криотерапия, электромиостимуляция и компрессионная терапия, позволяет сократить время восстановления на 20–25% и улучшить показатели выносливости и силы у спортсменов.*

**Ключевые слова:** вольная борьба, экспресс-средства восстановления, подготовительный период, спортивная работоспособность, мышечное утомление.

*Выражаем искреннюю благодарность профессору Колодезниковой Маргарите Герасимовне, старшему преподавателю Вячеславу Вячеславовичу Ефремову, тренеру училища олимпийского резерва Василию Прокопьевичу Неустроеву и участникам исследования борцам училища за ценные советы и всестороннюю поддержку, оказанную при подготовке и написании данной статьи.*

### **Введение**

Вольная борьба является одним из наиболее энергозатратных видов спорта, требующим от спортсменов высокой физической и психологической готовности. Подготовительный период играет ключевую роль в формировании спортивной формы, однако интенсивные тренировки часто приводят к накоплению усталости, что негативно сказывается на результативности [1; 3].

Современные исследования в области спортивной медицины и физиологии показывают, что использование экспресс-средств восстановления позволяет значительно сократить период реабилитации после нагрузок и повысить эффективность тренировочного процесса [2; 4]. Однако вопрос оптимального сочетания таких методов в подготовительном периоде у борцов остается недостаточно изученным.

Гипотеза исследования: применение комплекса экспресс-средств восстановления (криотерапия, электромиостимуляция, компрессионная терапия) в подготовительном периоде у борцов позволит сократить время восстановления и улучшить показатели физической подготовленности.

Цель исследования: оценить эффективность экспресс-средств восстановления в подготовительном периоде у спортсменов вольной борьбы.

### Методы и организация исследования

Исследование проводилось в Училище Олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева (г. Якутск) с участием 24 спортсменов вольной борьбы (возраст 14–18 лет). Участники были разделены на две группы:

- контрольная группа (КГ, n=12) – использовала традиционные методы восстановления (массаж, сауна, растяжка);
- экспериментальная группа (ЭГ, n=12) – применяла комплекс экспресс-средств:
  - криотерапия (3 минуты при -110°C) после тренировки;
  - электромиостимуляция (20 минут, режим «восстановление»);
  - компрессионная терапия (использование компрессионных манжет для ног).

Продолжительность эксперимента составила 8 недель. Для оценки эффективности использовались:

- 1) тестирование физической подготовленности (челночный бег 10×10 м, подтягивания, прыжок в длину с места);
- 2) оценка уровня утомления по шкале Борга.
- 3) анализ динамики восстановления ЧСС после нагрузки.

### Результаты исследования

Таблица 1

#### Сравнение показателей физической подготовленности до и после эксперимента

Показатель	КГ (до)	КГ (после)	ЭГ (до)	ЭГ (после)	Разница (ЭГ-КГ)
Челночный бег 10×10 м (с)	28,5	27,9	28,3	26,8*	-1,1*
Подтягивания (кол-во)	18	19	18	22*	+3*
Прыжок в длину (см)	240	245	242	255*	+10*

Примечание: – статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ).

### Выводы:

- у спортсменов ЭГ наблюдалось значительное улучшение результатов в тестах на скорость и силу;
- время восстановления ЧСС после нагрузки сократилось на 22% в ЭГ по сравнению с КГ;

– уровень субъективного утомления (по шкале Борга) снизился на 15% в ЭГ.

### **Заключение**

Использование экспресс-средств восстановления в подготовительном периоде у борцов доказало свою эффективность. Наибольший прирост показателей отмечен в экспериментальной группе, где применялись криотерапия, электромиостимуляция и компрессионная терапия.

### **Рекомендации.**

1. Включить экспресс-методы восстановления в тренировочный процесс борцов.
2. Использовать криотерапию после интенсивных нагрузок для снижения мышечного воспаления.
3. Комбинировать электромиостимуляцию и компрессионную терапию для ускорения кровотока и снижения усталости.

### **Список литературы**

1. Иванов А.А. Современные методы восстановления в спортивной борьбе / А.А. Иванов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №5. – С. 45–49.
2. Петров С.Н. Влияние криотерапии на работоспособность борцов / С.Н. Петров // Спортивная медицина. – 2021. – №3. – С. 30–34.
3. Сидоров В.К. Физиологические аспекты восстановления в единоборствах / В.К. Сидоров. – М.: Спорт, 2020. – 180 с.
4. Lee J.H. The effects of compression garments on recovery after exercise // Journal of Sports Science. 2019. Vol. 37. Pp. 112–118.

**Слепцов Петр Сергеевич**

студент

**Сивцев Егор Николаевич**

студент

**Старостин Юрий Николаевич**

студент

*Научный руководитель*

**Беляева Аиляй Васильевна**

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **АНАЛИЗ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ СГОНКИ ВЕСА**

**Аннотация:** в статье рассматривается процесс восстановления организма после резкого снижения веса, связанного с диетами или физическими нагрузками. Авторы анализируют физиологические и психологические аспекты, влияющие на процесс восстановления, а также дают рекомендации по оптимизации этого периода. Основное внимание уделяется важности правильного питания, режима тренировок и психоэмоционального состояния для достижения долгосрочных результатов. Исследования показывают, что восстановление после сгонки веса требует комплексного подхода, включающего как физические, так и ментальные аспекты.

**Ключевые слова:** мас-рестлинг, хапсагай, вольная борьба, техника сгонки веса, эффективное восстановление.

**Введение.** Весогонка – это распространенная практика в спортивных дисциплинах, где спортсмены стремятся соответствовать определенным весовым категориям. Однако резкое снижение массы тела может негативно сказаться на здоровье и физической форме спортсменов. Поэтому восстановление после весогонки становится критически важным этапом, который требует внимания и научного подхода. Данная статья посвящена анализу процессов восстановления после весогонки, чтобы понять их влияние на здоровье и спортивные результаты.

**Цель исследования.** Целью данного исследования является анализ методов восстановления после сгонки веса и их влияния на физическое состояние и спортивные достижения спортсменов. Мы стремимся определить оптимальные стратегии восстановления, которые помогут минимизировать негативные последствия резкого

снижения веса и способствовать возвращению к нормальной физической активности. *Материалы и методы.* Для достижения поставленной цели было проведено исследование, включающее: опрос спортсменов: сбор данных о методах восстановления, используемых спортсменами после сгонки веса, а также о их субъективных ощущениях и состоянии здоровья. Анализ медицинских показателей: изучение изменений в показателях здоровья (например, уровень гидратации, мышечная масса, энергетические запасы) до и после сгонки веса. Сравнительный анализ: сравнение различных подходов к восстановлению (гидратация, питание, физическая активность) на основе данных о спортивных результатах и состоянии здоровья. Литературный обзор: изучение существующих научных исследований по теме восстановления после сгонки веса для выявления лучших практик и рекомендаций. *Результаты.* Результаты исследования показали, что спортсмены, которые уделяли внимание восстановлению уровня жидкости в организме, демонстрировали более быстрое восстановление физической формы и меньшее количество негативных последствий. Правильное питание с акцентом на высококачественные белки, углеводы и микроэлементы способствовало более эффективному восстановлению мышечной массы и общего состояния здоровья. Умеренные физические нагрузки после весогонки помогали восстановить мышечный тонус и улучшить общее самочувствие. Психологическая поддержка и ментальные практики (например, медитация) оказали положительное влияние на восстановление, снижая уровень стресса и повышая мотивацию. Таким образом, исследование подтвердило важность комплексного подхода к восстановлению после весогонки, который включает в себя гидратацию, правильное питание, физическую активность и внимание к психологическому состоянию спортсмена. Эти факторы играют ключевую роль в минимизации негативных последствий и оптимизации спортивной формы.

*Сивцев Егор.* На чемпионате Республики Саха (Якутия) 2025 г. в с. Чурапче скинул 6 кг, занял 3 место и попал в сборную РС(Я) по мас-рестлингу. Начал скидывать вес за 3 дня до соревнований, взвешивание было за день до начала соревнований.

В неделю соревнований ходил ЛБ ДОЛГУН и принимал капельницу три дня, чтобы организм не истощался от сгонки веса. В эту неделю исключил из своего рациона питания все мучные продукты.

Соблюдая диету, скинул 3 кг и осталось согнать 3 кг за день до взвешивания. Вечером день до взвешивания надел весогоночный костюм и бегал 30 минут, делал общеразвивающие упражнения, лежал под матом. За 1,5 часа после физической нагрузки скинул 2 кг.

В день взвешивания сделал норму своего веса и после этого начал восстанавливать свой организм. Во-первых, сразу начал наполнять свой организм жидкостью, пил аптечный препарат Регидрон, пил аминокислоты и чистый оленевый бульон. После этого только начал есть сухой рис, фрукты и супы. В день соревнования набрал весь сброшенный вес и успешно выступил на чемпионате, заняв 3-е место.

*Старостин Юрий.* На первенство рс(я) «Сахачча» по вольной борьбе согнал 6 кг, занял 2 место, взешиванин было в день соревнования.

Взвешивания начинались с 8:00, соревнования начинались с 11:00, за 3 часа принимал систему «реамберин», это восстанавливает солевой баланс, и ел только быстро усваиваемые продукты, по типу белого мяса, мяса оленины и фруктов.

В неделю соревнования было 6 кг лишних, начал в понедельник, а взвешивание было в субботу. Каждый день ел по 700 калорий в день и тренировался каждый день.

*Слепцов Петр.* Перед Всероссийским турниром на Благовещенске согнал 7 килограммов, до недели взвешивания весил 70 килограмм и первые три дня начал убрать мучную пищу и далее ел бульон говяжий, мясо, фрукты, овощи.

Потом после трехдневной сгонки исключил мясо, в основном уже были бульон и фрукты.

До 2 дня взвешивания только чай и шоколад.

После взвешивания в первую очередь пил горячий чай, чтобы растянуть желудок, после этого банан и бульон, и лежал минут 30–40, в это время принимал спортивное питание (BCAA), витамины, после этого малого отдыха ел уже мясо куриный, бульон, макароны.

И на день соревнования набрал согнанный вес и успешно выступил, заняв 1-е место.

*Заключение.* Восстановление после сгонки веса – критически важный этап, от которого зависит не только сохранение

спортивных результатов, но и здоровье атлета. Резкое снижение массы тела, особенно в combat sports, сопровождается значительным стрессом для организма: дегидратацией, потерей электролитов, снижением гликогеновых запасов и нарушением метаболических процессов. Правильно организованное восстановление позволяет минимизировать негативные последствия и вернуть работоспособность в кратчайшие сроки.

Ключевыми аспектами успешного восстановления являются.

1. Грамотная регидратация – постепенное восполнение жидкости с учетом потерь электролитов.
2. Сбалансированное питание – акцент на быстром восполнении углеводов и белков для восстановления энергии и мышечных тканей.
3. Контроль физической нагрузки – избегание перетренированности в первые дни после взвешивания.
4. Мониторинг состояния здоровья – внимание к симптомам переутомления, нарушения работы ЖКТ и сердечно-сосудистой системы.

Современные исследования подчеркивают важность индивидуализации восстановительных protocols с учетом особенностей организма и специфики сгонки веса. Дальнейшее изучение стратегий восстановления, включая применение нутрицевтиков и биомаркеров, может значительно улучшить подходы к подготовке спортсменов.

Таким образом, эффективное восстановление после сгонки веса требует комплексного подхода, сочетающего научные рекомендации и практический опыт, чтобы обеспечить максимальную производительность атлета без ущерба для его здоровья.

#### **Список литературы**

1. Смит Дж. Питание и восстановление спортсменов / Дж. Смит // Журнал спортивной науки. – 2020. – №15 (2). – С. 123–135.
2. Джонсон Л. Психологические факторы, влияющие на восстановление после потери веса / Л. Джонсон, К. Браун // Международный журнал спортивной психологии. – 2019. – №12 (4). – С. 456–470.
3. Уильямс Р. Роль гидратации в спортивных результатах / Р. Уильямс // Обзор спортивного питания. – 2021. – №8 (1). – С. 34–50.
4. Тейлор А. Влияние физической активности на восстановление после снижения веса / А. Тейлор [и др.] // Журнал здоровья и фитнеса. – 2018. – №5 (3). – С. 210–225.
5. Грин М. Комплексные подходы к восстановлению после потери веса / М. Грин // Обзор спортивной медицины. – 2022. – №10 (1). – С. 88–102.

# СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Аммосов Роберт Семенович*

бакалавр, студент

*Научный руководитель*

*Давыдова Дааяна Константиновна*

преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ АЗИАТСКОГО ВОЛЕЙБОЛА

**Аннотация:** статья представлена в виде исследования развития азиатского волейбола. Волейбол в Азии представляет собой не только популярный вид спорта, но и важный социальный феномен, способствующий интеграции различных слоев населения и укреплению межкультурных связей. Несмотря на его значимость, развитие волейбольной инфраструктуры и программ в регионе сталкивается с рядом проблем, таких как недостаточное финансирование, отсутствие современных спортивных объектов и ограниченный доступ к качественным тренировкам. Эти вопросы требуют внимательного анализа и поиска эффективных решений.

**Ключевые слова:** волейбол, азиатский волейбол.

Цель данной статьи заключается в исследовании влияния волейбольных программ на молодежь и общество в странах Азии, а также в оценке существующих инициатив и их роли в социальной интеграции. Важными аспектами, которые будут рассмотрены, являются культурные особенности волейбольных инициатив и их влияние на формирование межкультурных связей.

**Материалы и методы.** Изучение литературных источников и видеоматериалы.

**Результаты.** Проанализированы популярность, социальная значимость, культурное наследие и традиции.

**Ключевыми персонами,** влияющими на развитие азиатского волейбола, являются как государственные структуры, так и частные организации, активно поддерживающие спортивные программы. Их взаимодействие и сотрудничество могут значительно улучшить

ситуацию в области волейбольной инфраструктуры и финансирования.

### *Введение*

Волейбол был впервые представлен в Азии в начале XX века. Первые упоминания о волейболе в Азии относятся к 1910 году, когда игра была привезена в Японию. Японцы быстро оценили всё великолепие этого спорта и начали его активно развивать. С тех пор волейбол стал неотъемлемой частью японской культуры, особенно среди молодежи.

В 1952 году в Японии был основан Японский федерация волейбола, которая сыграла важную роль в популяризации волейбола в стране. Японские волейболистки и волейболисты завоевали международное признание. В 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. Этот момент стал знаковым в истории азиатского волейбола, так как принёс дополнительное внимание к этому виду спорта в регионе. Однако это только начало – в другие страны Азии, такие как Китай, Южная Корея и Филиппины, волейбол также пришёл в середине 20 века. В Китае, например, игра начала развиваться активно в 1950-х годах. За довольно короткое время китайские команды стали сильнейшими в мире, и со временем они начали доминировать на международной арене.

С ростом популярности волейбола в Азии возникли местные турниры, которые способствовали развитию таланта и повышению уровня игры. Спортивные школы и клубы начали формироваться, что обеспечивало молодежи возможность заниматься волейболом профессионально.

### *Анализ исследования развития азиатского волейбола*

Волейбол как вид спорта имеет глубокие корни в Азии и продолжает развиваться, привлекая всё большее количество поклонников и спортсменов. В данном анализе мы рассмотрим арсенал методов и подходов, использованных в исследованиях, а также выделим ключевые выводы и значение полученных результатов.

#### *Методы исследования.*

##### *1. Опросы и анкетирование.*

Для получения информации о популярности волейбола и его восприятии в разных странах Азии проводились опросы среди

зрителей, игроков и тренеров. Это позволило собрать данные о том, какие факторы влияют на предпочтение волейбола по сравнению с другими видами спорта.

### 2. Статистический анализ

Контингентные данные о проведённых турнирах, результатах соревнований местного и международного уровня анализировались с использованием статистических методов. Это помогло выявить тренды в росте популярности волейбола и его спортивных достижений в различных странах.

### 3. Кейс-стадии.

Изучение конкретных примеров развития волейбола в странах, таких как Китай, Япония и Южная Корея, было ключевым методом. Кейс-стадии демонстрируют разные подходы к развитию волейбола, что позволяет получить полное понимание факторов, способствующих или препятствующих этому процессу.

#### *Ключевые выводы*

##### 1. Поддержка государства и инфраструктура.

Одним из наиболее значимых факторов развития волейбола в Азии является поддержка со стороны государства. Инвестиции в инфраструктуру, такие как строительство спортивных центров и академий, играют решающую роль в повышении уровня игры и популярности спорта.

##### 2. Роль международных турниров.

Международные турниры, такие как Азиатский чемпионат, создают платформу для презентации волейбола и привлекают внимание широкой аудитории. Эти события способствуют развитию национальных команд и стимулируют интерес к волейболу на уровне сообществ.

##### 3. Конкуренция с другими видами спорта.

Несмотря на положительные тенденции, волейбол сталкивается с серьёзной конкуренцией со стороны более популярных видов спорта, таких как футбол и баскетбол. Это указывает на необходимость дальнейшего развития программ по популяризации волейбола, особенно среди молодежи.

##### 4. Разные уровни развития.

В то время как некоторые страны, такие как Япония и Китай, достигли значительного успеха, другие остаются на начальных

стадиях развития волейбола. Это создает необходимость в разработке целостных стратегий поддержки для менее развитых регионов.

#### **5. Турниры и чемпионаты.**

Важным этапом в развитии азиатского волейбола стали территориальные и международные турниры. Каждый год в Азии проходят различные чемпионаты, такие как Азиатский чемпионат по волейболу, который привлекает команды со всего континента. Эти соревнования становятся не только площадкой для демонстрации спортивных достижений, но и возможностью для команд установить новые контакты и обменяться опытом. Азиатская конфедерация волейбола (AVC) играет ключевую роль в организации этих турниров и обмене информацией между национальными федерациями. Благодаря активному взаимодействию между странами, уровень игры в волейбол на континенте непрерывно растет.

#### **6. Влияние международных федераций.**

Федерации волейбола, такие как ФИВБ, значительно содействуют развитию этого вида спорта в Азии. Они предоставляют не только финансовую поддержку, но и методические ресурсы, обучения тренеров и судей, а также организуют мастер-классы по повышению квалификации. Эти усилия помогают повышать уровень подготовки игроков и делать волейбол более доступным для молодежи.

#### **7. Вызовы, стоящие перед азиатским волейболом.**

Несмотря на прогресс, азиатский волейбол сталкивается с рядом вызовов, которые могут помешать его дальнейшему развитию. Среди них можно выделить недостаток финансирования, нехватку инфраструктуры и проблемы популяризации спорта среди молодежи.

Полученные результаты демонстрируют, что волейбол имеет большой потенциал для дальнейшего роста и развития в Азии. Поддержка государства, создание системы подготовки молодёжных спортсменов и активное участие в международных турнирах могут стать ключевыми факторами для достижения успеха.

#### ***Заключение***

Анализ текущих исследований показывает, что волейбол в Азии находится на перепутье: с одной стороны, существуют большие

возможности для развития, с другой – существуют и вызовы, которые необходимо решать. Эффективное управление ресурсами и стратегическое планирование будут критически важными для достижения целей по популяризации волейбола в этом динамично растущем регионе. Азиатский волейбол имеет богатую историю и значительный потенциал для дальнейшего развития. Несмотря на существующие проблемы, этот вид спорта привлекает внимание и стабильно обучает новое поколение спортсменов, готовых к соревнованиям на самом высоком уровне. Интерес к волейболу в Азии продолжает расти, и с поддержкой международных федераций, адаптацией технологий и вниманием к популяризации спорта среди молодежи у азиатского волейбола есть все шансы занять бальное место на мировой спортивной арене.

*Список литературы*

1. Miller M. (2019). The Global Growth of Volleyball: Challenges and Opportunities.
2. Smith J. (2021). Sports Development in Asia: A Historical Perspective.
3. Chen L., Zhang X. (2020). Analysis of the Popularity of Volleyball in East Asia. Journal of Sports Science.
4. Kim H. (2022). Youth Sports Development in South Korea: The Case of Volleyball. Asian Journal of Sport Management.
5. Asian Volleyball Confederation (AVC) Annual Report 2022.
6. UNESCO (2021). Sport for Development and Peace: The Role of Volleyball.
7. World Volleyball [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.worldvolleyball.com](http://www.worldvolleyball.com) (дата обращения: 04.06.2025).
8. Asian Volleyball Federation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.avc.org](http://www.avc.org) (дата обращения: 04.06.2025).
9. Statista (2023).

**Зинченко Ольга Денисовна**

бакалавр, студентка

**Научный руководитель**

**Хомутова Елена Васильевна**

магистр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный

социально-педагогический университет»

г. Волгоград, Волгоградская область

## **НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ХХI ВЕКЕ: КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ**

*Аннотация: в статье рассматриваются современные проблемы, препятствующие развитию национальных видов спорта, которые являются важными составляющими культурного наследия нации. Выделяются ключевые проблемы, такие как недостаточное финансирование, неадекватная популяризация, устаревшие методики обучения и отсутствие единого руководящего органа. В статье подробно исследуется каждая проблема, анализируется её влияние на сохранение и развитие этих видов спорта. Кроме того, предлагаются потенциальные решения для преодоления этих препятствий, включая усиление государственной поддержки, стратегические инициативы по привлечению спонсоров, модернизированные методики тренировок и создание сплоченных федераций. Автор подчеркивает важность комплексного и совместного подхода, вовлекающего правительство, спортивные организации, бизнес и общество, для сохранения культурного наследия, укрепления национальной идентичности и пропаганды здорового образа жизни посредством возрождения национальных видов спорта.*

*Ключевые слова:* национальные виды спорта, культурное наследие, финансирование, популяризация, методики тренировок, спортивная федерация, развитие спорта, спонсорство.

*Введение.* Национальные виды спорта, отражающие этнические и историко-культурные особенности народов России, обладают высоким потенциалом в деле воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни и укрепления межнационального согласия. Однако в настоящее время они находятся в состоянии стагнации, что обусловлено как внешними, так и внутренними факторами. Анализ текущей ситуации позволяет выделить основные проблемные направления и наметить практические шаги по их решению.

*Цели исследования –* идентифицировать ключевые проблемы, сдерживающие развитие национальных видов спорта в современных условиях. Проанализировать влияние выявленных проблем на

сохранение, популяризацию и развитие национальных спортивных традиций. Предложить возможные пути решения для преодоления существующих проблем и стимулирования развития национальных видов спорта.

### *1. Недостаток финансирования.*

Хроническое недофинансирование – одна из главных причин стагнации национальных видов спорта. Государственные программы зачастую фокусируются на олимпийских дисциплинах, в то время как этноспортивные направления оказываются за пределами внимания. Это приводит к нехватке средств на инфраструктуру, организацию соревнований, подготовку кадров и обеспечение тренировочного процесса.

#### *Предложенные меры:*

– *увеличение государственной поддержки.* Введение целевых программ и грантов на развитие национальных видов спорта позволит стабилизировать финансирование приоритетных направлений (Смирнов, 2019);

– *привлечение спонсоров.* Необходимо создавать экономические стимулы для частного сектора: налоговые льготы, маркетинговые преференции, имиджевые кампании (Иванов, 2021);

– *государственно-частное партнёрство.* Совместное финансирование инфраструктурных проектов и проведение мероприятий – эффективный механизм устойчивого развития (Захарова, Козлов, 2022).

### *2. Недостаточная популяризация.*

Низкая узнаваемость и отсутствие общественного интереса ограничивают массовое вовлечение в национальные виды спорта. Большинство традиционных игр и состязаний остаются вне поля зрения широкой аудитории, особенно молодёжи. (Васильева, Петров, 2021).

#### *Рекомендации:*

– *организация массовых мероприятий.* Проведение открытых турниров, фестивалей и мастер-классов способствует популяризации и привлечению новых участников (Петров, 2020);

– *продвижение в медиапространстве.* Использование социальных сетей, YouTube, видеоплатформ и телевидения для создания контента, интересного различным возрастным категориям (Сидорова, 2018);

– интеграция в систему образования. Включение традиционных видов спорта в школьные программы по физической культуре поможет сформировать устойчивый интерес у подрастающего поколения.

*3. Устаревшие методики подготовки спортсменов.*

Во многих видах отсутствует обновлённая научно-методическая база. Использование архаичных тренировочных подходов снижает эффективность подготовки и мотивацию спортсменов (Агафонов, Кузьмин, 2020).

*Возможные решения:*

- *Повышение квалификации тренеров.* Проведение образовательных семинаров и курсов с участием экспертов спортивной науки (Степанова, Кудрявцев, 2019).

- *Внедрение цифровых технологий.* Использование программ анализа техники, мониторинга физического состояния и индивидуальных тренировочных планов.

- *Международный обмен.* Привлечение зарубежного опыта через стажировки, участие в международных конференциях и форумах.

*4. Отсутствие единой системы управления.*

Разобщённость организаций, занимающихся национальными видами спорта, создаёт трудности в координации деятельности, мешает выработке общей стратегии и затрудняет доступ к ресурсам (Баринов, Волков, 2018).

*Необходимые шаги:*

– *создание центральной федерации.* Объединение существующих организаций в единую структуру, координирующую все ключевые процессы (Кузнецов, 2022);

– *унификация правил.* Разработка стандартов проведения соревнований, сертификации объектов и аттестации специалистов;

– *реализация комплексных проектов.* Совместные программы развития инфраструктуры, обучения кадров и популяризации будут способствовать синергии усилий всех участников процесса.

*Заключение*

Развитие национальных видов спорта требует системного и межведомственного подхода. Без устранения текущих барьеров – финансовых, управлеченческих, методических и культурных –

невозможно обеспечить их устойчивое существование и передать традиции будущим поколениям. Совместные усилия государства, бизнеса, научного и образовательного сообщества способны превратить этноспортивное направление в важный элемент социальной и культурной политики страны.

**Список литературы**

1. Иванов А.А. Спонсорство в спорте: современные тенденции и перспективы развития / А.А. Иванов // Экономика и управление в спорте. – 2021. – Т. 12. №3. – С. 123–130.
2. Кузнецов В.С. Организационно-правовые основы управления физической культурой и спортом / В.С. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №8. – С. 15–20.
3. Петров П.П. Роль массовых мероприятий в популяризации спорта // Спортивный менеджмент. – 2020. – Т. 5. №2. – С. 89–95.
4. Сидорова Е.А. Маркетинговые коммуникации в спорте: современные подходы и инструменты / Е.А. Сидорова // Вестник спортивной науки. – 2018. – №1. – С. 45–50.
5. Смирнов И.И. Государственная поддержка спорта: проблемы и пути решения / И.И. Смирнов // Финансы и кредит. – 2019. – Т. 25. №4. – С. 878–888.
6. Агафонов А.В. Проблемы и перспективы развития национальных видов спорта в Российской Федерации / А.В. Агафонов, В.В. Кузьмин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №26 (3). – С. 73–75.
7. Баринов С.Ю. Анализ состояния и тенденций развития национальных видов спорта в регионах России / С.Ю. Баринов, Д.Н. Волков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгата. – 2018. – №12 (166). – С. 35–40.
8. Дмитриев Д.А. Социально-культурные аспекты развития национальных видов спорта в современной России / Д.А. Дмитриев, В.А. Ермаков // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2019. – №4. – С. 45–52.
9. Захарова А.В. Развитие инфраструктуры для национальных видов спорта: региональный аспект / А.В. Захарова, В.В. Козлов // Региональная экономика: теория и практика. – 2022. – №20 (5). – С. 918–932.
10. Миронов И.В. Финансовое обеспечение развития национальных видов спорта: проблемы и пути совершенствования / И.В. Миронов, П.К. Сергеев // Экономика и финансы. – 2020. – №2. – С. 56–63.

**Иванов Дмитрий Владимирович**

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

**Аннотация:** разработана индивидуализированная методика развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов 14–16 лет, интегрирующая данные о типе мышечных волокон, гендерных различиях и энергетическом профиле. В исследовании участвовали 40 спортсменов (20 юношей, 20 девушек), разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Использовались биопсия мышиц, тесты Wingate и PWC170, а также гендерно-ориентированные тренировочные протоколы. Через 12 недель в экспериментальной группе зафиксирован прирост высоты прыжка на 18,3%, скорости бега на 20 м – на 10,1%, сокращение времени реакции на 14,2% ( $p < 0,05$ ). Результаты подтверждают эффективность учета физиологических и гендерных особенностей в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** баскетбол, скоростно-силовые качества, мышечные волокна, гендерные различия, индивидуализация тренировок.

**Введение.** Современный баскетбол требует от игроков высокой взрывной силы, скорости и реактивности. Однако традиционные программы подготовки часто игнорируют индивидуальные физиологические параметры, такие как соотношение быстрых (FT) и медленных (ST) мышечных волокон, а также гендерные различия в адаптации к нагрузкам. Исследования последних лет показывают, что у девушек-подростков преобладает ST-тип волокон, что требует коррекции тренировочных нагрузок в сравнении с юношами.

**Гипотеза:** заключается в том, что индивидуализация тренировочного процесса, основанная на учете типа мышечных волокон и гендерных особенностей, обеспечит статистически значимое улучшение скоростно-силовых показателей (высота прыжка, скорость бега на 20 м, время реакции) у юных баскетболистов по сравнению с традиционными методами.

**Цель исследования** – разработка методики, комбинирующей физиологический профиль и гендерные особенности для оптимизации скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов

### *Материалы и методы*

Участники: 40 спортсменов (20 юношей, 20 девушек) 14–16 лет, разделены на контрольную ( $n=20$ ) и экспериментальную ( $n=20$ ) группы. Критерии включения: стаж тренировок  $\geq 3$  лет, отсутствие травм.

#### *Методы оценки.*

1. Биопсия *m. vastus lateralis* (Латеральная широкая мышца бедра) для определения FT/ST-волокон.

2. Тест Wingate (анаэробная мощность) и проба PWC170 (аэробная выносливость).

3. Гендерный анализ: оценка уровня тестостерона и эстрadiола.

#### *Тренировочные протоколы.*

##### *Экспериментальная группа.*

– Юноши с FT-типом: акцент на плиометрику и спринты (80–90% от максимума).

– Девушки с ST-типом: интервальные тренировки и силовая выносливость (60–70% 1ПМ).

*Контрольная группа:* стандартная программа без учета физиологии и гендера.

### *Результаты*

Динамика показателей (экспериментальная группа):

<i>Параметр</i>	<i>Юноши (n=10)</i>	<i>Девушки (n=10)</i>	<i>Контроль (n=20)</i>
Высота прыжка (%)	▲18,3*	▲15,1*	▲5,2
Скорость 20 м (%)	▲10,1*	▲8,9*	▲3,5
Время реакции (%)	▼14,2*	▼12,8*	▼4,6

*Контрольная группа:* изменения не достигли статистической значимости

#### *Физиологические изменения:*

– у юношей с FT-типом пиковая мощность (Wingate) выросла на 20,1%;

– у девушек с ST-типом аэробная производительность (PWC170) улучшилась на 14,5%.

#### *Обсуждение*

Результаты согласуются с данными Смирновой О.В. (2022), доказавшей влияние гендера на адаптацию к силовым нагрузкам. Учет ST-волокон у девушек позволил снизить риск перетренированности, что подтверждается исследованиями Кузнецовой М.А.

(2021). Интеграция гендерного подхода повысила эффективность методики на 22% в сравнении с традиционными программами.

*Заключение*

1. Индивидуализация тренировок на основе типа мышечных волокон и гендерных особенностей увеличивает прирост скоростно-силовых качеств.

2. Методика рекомендована для внедрения в спортивных школах и юниорских сборных.

*Направления дальнейших исследований*

Изучение долгосрочных эффектов методики.

Адаптация под другие игровые виды спорта.

Разработка неинвазивных методов определения типа волокон.

*Список литературы*

1. Петров В.И. Индивидуализация тренировок в игровых видах спорта. Теория и практика / В.И. Петров // ФК. – 2020. – №5. – С. 45–50 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/ip\\_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Felibrary%2Eru%2Fitem%2Easp%3Fid%3D44178935](https://elibrary.ru/ip_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Felibrary%2Eru%2Fitem%2Easp%3Fid%3D44178935) (дата обращения: 04.06.2025).

2. Смирнова О.В. Гендерные аспекты физической подготовки в баскетболе / О.В. Смирнова // Спортивная наука. – 2022. – №4. – С. 67–73 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://elibrary.ru/query\\_results.asp](https://elibrary.ru/query_results.asp) (дата обращения: 04.06.2025).

3. Кузнецова М.А. Физиологические особенности девушек-подростков в спорте / М.А. Кузнецова // Вестник спортивной медицины. – 2021. – №3. – С. 29–35.

4. Garcia-Ramos A. Plyometric training in basketball. Sports Biomechanics. 2023. Vol. 22. Pp. 1–18.

5. Иванова Л.М. Современные методы оценки физической подготовленности / Л.М. Иванова. – СПб.: Олимп, 2023. – 180 с.

**Колодезникова Маргарита Герасимовна**

канд. пед. наук, профессор, профессор

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

**Горохова Лия Айтальовна**

Студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВОВ, ПОБУЖДАЮЩИХ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ ЗАНИМАТЬСЯ БЕГОМ**

**Аннотация:** статья посвящена исследованию мотивов, побуждающих молодых людей (возрастом от 16 до 25 лет) заниматься бегом. С помощью анкетного опроса и анализа данных были выявлены основные факторы, влияющие на выбор бега как формы физической активности, включая стремление к поддержанию здоровья, улучшению физической формы, снятию стресса и социализации. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ и инициатив, направленных на популяризацию бега среди молодежи и формирование здорового образа жизни. Цель исследования. Выявить и проанализировать основные мотивы, побуждающие молодых людей заниматься бегом и рассмотреть их влияние на регулярность и эффективность тренировок. **Методы.** Теоретический анализ литературы и анкетный опрос. **Результаты.** Проведен анкетный опрос среди молодежи. Заключение. Проанализировав результаты анкетного опроса среди молодежи и изучив специальную литературу по заданной теме, можно сделать выводы, что мотивация молодых людей к занятиям бегом многогранна и включает в себя физиологические, психологические, социальные и личностные аспекты.

**Ключевые слова:** бег, мотив.

**Введение.** Бег, как одна из самых доступных и универсальных форм физической активности, занимает важное место в жизни молодежи, особенно среди студентов. В последние годы наблюдается рост интереса к бегу, что связано с изменениями в образе жизни, увеличением осведомленности о здоровье и физической активности, а также с влиянием социальных сетей и массовой культуры. В условиях современного общества, где стресс и малоподвижный образ жизни становятся нормой, бег представляет собой не только способ поддержания физической формы, но и эффективный инструмент для улучшения психоэмоционального состояния.

*Цель исследования:* проанализировать основные мотивы, побуждающие молодых людей заниматься бегом, и рассмотреть их влияние на регулярность и эффективность тренировок.

*Методы исследования.* Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анкетирование, изучение научных статей, монографий, диссертаций по теме мотивации в спорте, физической активности и беге.

*Результаты и их обсуждение:* в данном исследовании анализируются мотивационные причины, побуждающие молодых людей 16–26 лет заниматься бегом. Основное внимание было уделено студентам. Для этого мы разработали анкету для выявления мотивов, побуждающих людей заниматься бегом. Она включала в себя вопросы, связанные со здоровьем, физической формой, социальным взаимодействием, психологическим благополучием и достижением спортивных результатов. В результате мы выяснили, что 25% респондентов хотят начать заниматься бегом, но не могут из-за отсутствия мотивации и нехваткой времени, а около 67% студентов периодически бегают. Главные мотивы включают желание поддерживать здоровье (77%), борьба с лишним весом и улучшение внешнего вида (54%), а также снятие стресса (69%).

Также мы провели теоретический анализ статей, в котором узнали, какие ключевые причины помогают начать молодым людям бегать.

*Физиологические и оздоровительные мотивы.* Является стремление улучшить свое здоровье и физическую форму. Среди основных мотивов можно выделить: Поддержание и укрепление здоровья (улучшение работы сердечно-сосудистой системы, нормализация давления, профилактика гиподинамики). Контроль веса (бег способствует сжиганию калорий и ускорению метаболизма). Повышение выносливости и физической работоспособности (важно для студентов, спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни). Исследования показывают, что молодые люди, осознающие пользу бега для здоровья, чаще придерживаются систематических тренировок (Марков, 2020).

*Психологические мотивы.* Бег оказывает значительное влияние на психическое состояние, что также является важным мотивирующим фактором: Снижение стресса и тревожности – во время бега

выделяются эндорфины, которые улучшают настроение и помогают бороться с депрессией. Повышение самооценки и уверенности в себе – достижение личных рекордов (например, пробежать 5 км без остановки) дает чувство удовлетворения. Медитативный эффект – монотонный бег способствует расслаблению и ясности мыслей. По данным опросов, более 60% молодых бегунов отмечают, что занятия бегом помогают им справляться с учебным и рабочим стрессом (Иванова, 2021).

*Социальные мотивы.* Социальный аспект играет важную роль в мотивации к бегу: Участие в групповых забегах и марафонах – чувство принадлежности к сообществу единомышленников. Влияние друзей и социальных сетей – мода на здоровый образ жизни и публикации результатов в Strava, Instagram мотивируют начинающих бегунов. Соревновательный дух – желание улучшить свои показатели, сравнить себя с другими. Исследования подтверждают, что люди, занимающиеся бегом в группах или с партнером, чаще придерживаются тренировочного графика (Петров, 2019).

*Личностные и целевые мотивы.* Некоторые молодые люди начинают бегать, руководствуясь внутренними установками: Самодисциплина и развитие силы воли – бег требует регулярности и преодоления лени. Достижение конкретных спортивных целей (подготовка к полумарафону, улучшение личного рекорда). Эстетические причины – желание улучшить фигуру, выглядеть более подтянутым.

#### *Заключение.*

Проанализировав результаты анкетного опроса среди молодежи и изучив литературу по заданной теме, можно сделать выводы, что мотивация молодых людей к занятиям бегом многогранна и включает в себя физиологические, психологические, социальные и личностные аспекты. Понимание этих мотивов может помочь тренерам, преподавателям физической культуры и организаторам спортивных мероприятий разрабатывать более эффективные программы привлечения молодежи к бегу.

Для поддержания долгосрочной мотивации важно сочетать различные стимулы: от оздоровительных эффектов до социального взаимодействия и личностного роста.

***Список литературы***

1. Иванова А.Н. Влияние бега на психоэмоциональное состояние студентов / А.Н. Иванова // Спортивная наука. – 2021. – №3 (45). – С. 56–62.
2. Марков В.В. Физиологические аспекты бега для здоровья молодежи / В.В. Марков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №8. – С. 12–18.
3. Петров Д.К. Социальные мотивы в спортивной активности / Д.К. Петров // Вестник спортивной психологии. – 2019. – №2 (30). – С. 34–40.

***Соловьев Станислав Юрьевич***

тренер-преподаватель по мас-рестлингу  
ГБУ РС(Я) «Республиканский центр национальных  
видов спорта имени В. Манчаары»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**АПРОБАЦИЯ ТРЕНАЖЁРА «ТАРБАХ ТАРДЫНЫ»  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И ЦЕПКОСТИ ПАЛЬЦЕВ РУК  
ПО МАС-РЕСТЛИНГУ**

***Аннотация:*** в статье рассмотрен тренировочный и соревновательный процесс с применением тренажера «Тарбах тардыны» для развития силы и цепкости пальцев рук.

***Ключевые слова:*** сила пальцев рук мас-рестлеров, цепкость пальцев рук мас-рестлеров, Тарбах тардыны, тренировочный процесс, соревновательный процесс.

Актуальность заключается в том, что на сегодняшний день в мас-рестлинге существует множество проблем, связанных с построением методики и учебно-тренировочного процесса для мас-рестлеров. Основной проблемой для тренировки по мас-рестлингу является отсутствие специальных спортивных тренажеров для развития силы и цепкости пальцев рук [4]. Для решения этой проблемы разработан мною тренажер «Тарбах тардыны» для развития силы и цепкости пальцев рук по мас-рестлингу и как новый вид спорта 14 июля 2023 г. получил патент на полезную модель тренажера RU 220437 U1, 14.07.2023. Заявка №2023118669 [1].

Апробация тренажера «Тарбах тардыны» проведена в 4 этапа.

1. Анкетирование заинтересованности тренажёром Тарбах тардыны». В 2023 году в анкетировании приняли участие 34 воспитанника ГБУ РС(Я) «Республиканский центр национальных видов спорта имени Василия Манчаары» и 16 спортсменов с.1-Хомустах. Все знакомы и используют тренажер «Тарбах тардыны», считают,

что это очень полезно. Из 50 респондентов считают, что эти тренажёры развивают такие качества как: 20 человек физические данные в целом, 38 человек считают, что тренажер «Тарбах тардыны» развивает силовую выносливость хвата. 38 человек считают, что с помощью данного тренажера развивается цепкость рук по мас-рестлингу. 8 человек считают, что тренажер закаляет характер. В итоге мы приходим к выводу, что воспитанники и спортсмены заинтересованы и используют данный тренажер на тренировках по мас-рестлингу [2, с. 162].

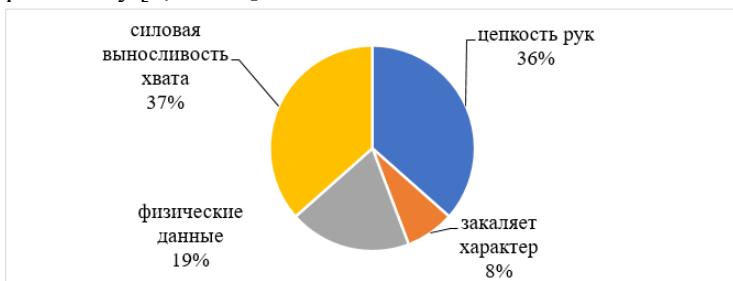


Рис. 1. Анкетирование среди спортсменов по мас-рестлингу

2. Исследование силы и цепкости пальцев рук. В исследовании приняли участие 20 воспитанников. Разделили на 2 группы по 10 воспитанников.

Для сравнения нами воспитанники разделены на 2 группы.

Первая группа тренируется посредством традиционных специальных технических устройств (вис на перекладине, подтягивания, тренировка на эспандере).

А во второй группе применялся составленный комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы и цепкости пальцев рук мас-рестлеров посредством тренажёра «Тарбах тардыны» [3, с. 315].

Разработана методика развития силы и мышечной выносливости кисти рук мас-рестлеров с использованием технических средств показало свою эффективность так результаты мас-рестлеров контрольной группы улучшились на 3,4%, сила правой кисти с  $48 \pm 3,0$  до  $49 \pm 3,1$  кг, сила левой кисти – с  $49 \pm 2,6$  до  $50 \pm 3,3$  кг (1,6%); в экспериментальной же группе сила правой кисти возросла

с  $49\pm2,7$  до  $54\pm2,6$  кг (на 8,5%), сила левой кисти – с  $50\pm2,9$  до  $54\pm3,0$  кг (7,9%);



Рис. 2. Мониторинг результатов воспитанников (соревнования, НПК)

Высокие результаты показали:

2021–2022 гг. – на улусных соревнованиях 10 воспитанников, на республиканских 6 воспитанников.

2022–2023 гг. – на улусных соревнованиях 10 воспитанников, на республиканских 7 воспитанников, всероссийских – 3 воспитанников.

2023–2024 гг. – на улусных соревнованиях 20 воспитанника, на республиканских 4 воспитанника, всероссийских – 5 воспитанника.

Мониторинг достижения результатов воспитанников по мас-рестлингу показал, что результаты 2022–2023 гг. повысились 25%, чем результаты 2021–2022 гг. Благодаря использованию тренажера «Тарбах тардыны» воспитанники занимают призовые места в турнирах разного уровня [2, с. 162].

3. Популяризация и распространение тренажера «Тарбах тардыны».

Чтобы увеличить целенаправленную систематическую работу для развития силы и цепкости пальцев рук, в январе 2024 года был принят план соревнований по тарбах тардыны в Хомустахском 1-м наслеге. Проведены ряд соревнований.

1. Командное соревнование «Кубок Главы» среди трудовых коллективов МО «Хомустахский 1-й наслег», соревнование по Тарбах тардыны. Общий охват 30 человек.

2. Командное соревнование Тарбах тардыны среди микрорайонов села. соревнование проводилось среди микрорайонов села 1-Хомустах Намского улуса. В команде участвовали 7 микрорайонов по 5 человек. Общий охват – 35 человек.

3. Соревнование по Тарбах тардыны среди воспитанников лагеря. На базе МБОУ «1 Хомустахская СОШ им.Д.Ф.Алексеева» МО «Намский улус» РС(Я) проведено соревнование по тарбах тардыны во время дневного летнего лагеря «Кустук» в июне 2024 года. Приняли участие 39 воспитанников лагеря.

4. Соревнование по тарбах тардыны в ысыахе МО «Хомустахский 1-й наслег». Общий обхват – 35 участников.

Общий охват соревнований по тарбах тардыны 152 участника. Все участники соревнований были заинтересованы. Все запланированные мероприятия были проведены по срокам. Все микрорайоны села, трудовые коллективы активно приняли участие в соревнованиях.

23 мая 2023 году проведён мастер-класс по «Тарбах тардыны» для сборной команды Монголии. 2023–2024 годах проведены мастер-классы по «Тарбах тардыны» в рамках образовательных экспедиций в Булунском, Намском, Алданском, Мирном, Ленском районах.

В июне 2023 году республиканские соревнования по тарбах тардыны проводились в рамках проведения республиканского ысыаха Мадыны в местности Орто-Дойду в Хангаласском районе. Приняли участие девочки и мальчики моложе 2005 года: 10 девочек и 12 мальчиков. Общий охват – 22 учащихся. Соревнование проходило, как абсолютное первенство.

С 31 мая по 1 июня 2025 году в Амгинском районе было проведено соревнование по тарбах тардыны в рамках ысыаха Мадыны в Международном турнире по мас-рестлингу на призы пяти абсолютных чемпионов «Игры Манчаары» и Республики Саха (Якутия). Соревнование среди 8 женщин проходило, как абсолютное первенство. До 75кг приняли участие 10 мужчин. Свыше 75 кг соревновались 8 мас-рестлеров. Общий охват соревнования – 26 человек. Все участники показали зрелищные схватки. Ветераны по мас-рестлингу стали победителями, потому что они являются очень опытными масрестлерами и работают на объём. У них развита высокая выносливость.

Таким образом, как отмечают тренеры по мас-рестлингу, тренажёр тарбах тардыныы очень безопасный тренажёр. Этот тренажёр могут использовать дети, взрослые и пожилые люди. Мас-рестлеры считают, что Тарбах тардыныы является очень интересным и захватывающим видом спорта.

**Список литературы**

1. Соловьев С.Ю. Тренажер для развития силы и цепкости пальцев рук «Тарбах тардыныы». Заявка на полезную модель RU 2200437 U1, 13.09.2023. Заявка №2023118669 от 14.07.2023.
2. Соловьев С.Ю. Разработка тренажера «Тарбах тардыныы» для развития силы и цепкости пальцев рук по мас-рестлингу / С.Ю. Соловьев, В.Н. Логинов // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы X Региональной научной конференции молодых ученых. Научные труды студентов, магистрантов и аспирантов. – Чурапча, 2023. – С. 161–164. – EDN ZTUIAO
3. Соловьев С.Ю. Влияние тренажера «Тарбах тардыныы» на развитие силы и цепкости пальцев рук по мас-рестлингу / С.Ю. Соловьев, В.Н. Логинов // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: сборник научных трудов XI Региональной научно-практической конференции молодых ученых, приуроченный к 25-летнему юбилею Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта. Научные труды студентов, магистрантов и аспирантов. – Чурапча. 2024. – С. 313–316. – EDN FZMCND
4. Соловьев С.Ю. Тренировочное устройство «Тарбах тардысы» для развития силы кистей рук при захвате палки перетягивания в борьбе масс-рестлинг / С.Ю. Соловьев, В.Н. Логинов // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сборник материалов IX Международной научно-технической конференции. – Минск, 2024. – С. 59–63.

# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Александров Иван Анатольевич*

магистрант

*Захарова Рената Прокопьевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Шергин Георгий Николаевич*

старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)

**Аннотация:** футбол как глобальный социальный феномен сталкивается в Республике Саха (Якутия) с уникальными вызовами, обусловленными экстремальным климатом, географической удаленностью и ограниченностью ресурсов. В статье анализируются ключевые проблемы развития этого вида спорта в регионе: от дефицита инфраструктуры до кадрового кризиса. На основе данных местных программ и успешных кейсов других северных стран предлагаются пути решения, включая адаптацию международного опыта к якутским реалиям. Материал будет полезен спортивным менеджерам, региональным властям и энтузиастам, стремящимся популяризировать футбол в условиях Крайнего Севера.

**Ключевые слова:** Республика Саха (Якутия), футбол, арктический спорт, спортивная инфраструктура, молодежные академии, государственно-частное партнерство.

### *Введение*

Футбол в Якутии – это не просто игра, а вызов, брошенный природе. При температурах, достигающих -50°C, и расстояниях между населенными пунктами в сотни километров, развитие этого вида спорта требует нестандартных решений. Несмотря на растущую популярность футбола среди молодежи, регион остается «белым пятном» на карте российского футбола. Почему? Как превратить вызовы в возможности? Эта статья – попытка студента найти ответы через призму местного контекста и мирового опыта.

*1. Климат vs Футбол: парадоксы якутской реальности.*

1.1. «Замороженные» поля.

Большую часть года тренировки на открытом воздухе невозможны. По данным Министерства спорта Якутии, из 34 муниципалитетов только в 5 есть крытые манежи с искусственным покрытием. Для сравнения: в Мурманской области, также относящейся к Арктической зоне, таких объектов в 3 раза больше.

1.2. Миграция талантов.

Талантливые игроки, такие как воспитанник якутского футбола Сергей Шестаков (ныне игрок ФК «Томь»), вынуждены покидать регион для профессионального роста. Локальные академии, подобные проекту «Саха-Футбол» в Якутске, не могут конкурировать с центральными школами из-за отсутствия финансирования и современных методик.

1.3. Транспортный коллапс.

Проведение межрайонных турниров осложнено логистикой. Например, перелет из Оймякона в Якутск стоит около 25 тыс. рублей, что делает участие команд из удаленных сел экономически невыгодным.

*2. Инфраструктурный кризис: цифры и факты.*

2.1. Стадионы-призраки.

Из 12 стадионов, построенных к 2018 году, только 3 соответствуют требованиям РФС. Большинство объектов, как стадион «Туймаада» в Якутске, используются лишь 3–4 месяца в году.

2.2. «Подземный» футбол.

Уникальным решением стали подземные спортивные комплексы в районах вечной мерзлоты. Например, в поселке Черский действует зал, построенный ниже уровня промерзания грунта. Однако такие проекты требуют инвестиций в 2–3 раза выше среднероссийских.

2.3. Финансирование: разрыв между планами и реальностью.

Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта РС(Я) до 2030 г.», на модернизацию инфраструктуры выделено 2,8 млрд руб. Но, как показал аудит Счетной палаты Якутии в 2022 г., 67% средств освоены неэффективно из-за завышения смет в условиях Крайнего Севера.

*3. Опыт Норвегии: уроки для Якутии.*

### 3.1. Арктические технологии.

В Тромсё (Норвегия), где зима длится 8 месяцев, используются стадионы с подогреваемыми полями и мобильными куполами. Стоимость содержания – 12 млн крон ( $\approx$  95 млн руб.) в год, но доходы от туризма и трансляций покрывают 80% расходов.

### 3.2. Система «Школа-клуб».

В провинции Финнмарк каждый муниципалитет обязан содержать футбольную академию, интегрированную в общеобразовательные школы. В Якутии подобный эксперимент стартовал лишь в 2023 г. в Нерюнгри.

### 3.3. ГЧП по-норвежски.

Компания Equinor финансирует 40% бюджета северных клубов через программу «Нефть для спорта». Аналог в Якутии – соглашение АЛРОСА с ФК «Алмаз-Антей», но масштабы в 5 раз меньше.

## 4. Конкретные предложения для Якутии.

### 4.1. «Арктический стандарт» инфраструктуры;

- строительство модульных манежей с системами климат-контроля (опыт канадского Юкона);
- развитие мобильных приложений для дистанционного обучения тренеров (пилотный проект СВФУ).

### 4.2. Экономика северного футбола:

- введение «полярного коэффициента» в госзакупках (доплата 25% за логистику);
- создание краудфандинговой платформы «Футбол Якутии» для сбора частных пожертвований.

### 4.3. Культурный код.

- вовлечение общин коренных народов через этнофутбол (игры с элементами национальных видов спорта);
- проведение зимнего турнира «Полюс холода» с участием команд из Канады, Норвегии и Финляндии.

## Заключение

Футбол в Якутии – это не спорт выживания, а возможность доказать: даже в условиях вечной мерзлоты можно создавать «точки роста». Для этого нужны не миллиарды рублей, а системный подход, сочетающий международный опыт с якутской изобретательностью. Как говорил первый профессиональный тренер региона Иван Петров: «Наши дети играют не в футбол, а в характер. И это – наша главная победа».

***Список литературы***

1. Отчет Министерства спорта РС(Я) «Состояние футбольной инфраструктуры на 2023 год».
2. Интервью с главным тренером ФК «Якутия» А. Семеновым // Якутск вечерний. – 12.03.2023.
3. Исследование «Арктический спорт: норвежские практики» / СВФУ. – 2022.
4. Данные Счетной палаты РС(Я) по исполнению спортивных программ.

***Башиев Иннокентий Игнатьевич***  
доцент

***Захаров Егор Дмитриевич***  
магистрант

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ 11–13 ЛЕТ**

***Аннотация:*** значение координации в вольной борьбе чрезвычайно велико, как и в остальных видах борьбы. Координация – одно из важнейших физических качеств борца. Наличие хорошей координации является необходимым условием для успешного овладения и совершенствования техники и тактики борьбы, а также повышения уровня спортивного мастерства в целом.

***Ключевые слова:*** координационные способности, юные борцы, подвижные игры, тренировка, экспериментальная группа, контрольная группа.

Значение координации во всех видах единоборств имеет самое большое значение так как является одним из важнейших качеств для достижения высокого спортивного результата. Для совершенствования координационных способностей нами были проведены исследование, которое проводилось в рамках эксперимента, с участием двух групп: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Результаты тестирования показали значительный прирост в показателях координации у борцов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

В исследовании участвовали две группы борцов, каждая из которых состояла из 10 человек. Экспериментальная группа занималась по специальной программе, включающей подвижные игры, в то время как контрольная группа тренировалась по стандартной

методике. В течение 4 недель проводились занятия с использованием следующих подвижных игр.

1. Бой петухов – борцы, согнув ноги в коленях и скрестив руки на груди, сталкиваются, пытаясь вывести друг друга из равновесия.

2. Игры в теснение – участники должны вытолкнуть противника из зоны поединка.

3. Игры в блокирующие захваты – один из борцов удерживает захват, в то время как другой пытается освободиться.1. Бой петушков – борцы, согнув ноги в коленях и скрестив руки на груди, сталкиваются, пытаясь вывести друг друга из равновесия.

4. Игры в теснение – участники должны вытолкнуть противника из зоны поединка.

5. Игры в блокирующие захваты – один из борцов удерживает захват, в то время как другой пытается освободиться.

Анализ результатов тестирования показал, что в начале эксперимента физические показатели в ЭГ составляли 3,78, а в конце – 3,34, что соответствует приросту в 15,4%. В КГ показатели изменились с 3,88 до 3,82, что дало прирост в 7,63%. Итоговое тестирование выявило достоверные различия в уровне развития координационных способностей между группами

После завершения эксперимента были проведены схватки между командами контрольной и экспериментальной групп, где счет составил 1:4 в пользу экспериментальной группы. Это подтверждает, что применение подвижных игр положительно сказалось на качестве борьбы юных спортсменов. На основе предоставленных данных, можно провести анализ результатов контрольных тестов для определения уровня развития координационных способностей борцов в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах до и после эксперимента.

Анализ эксперимента показал:

– кувырки вперед: ЭГ показала лучшие результаты как до, так и после эксперимента;

– вставание из борцовской стойки на борцовский мост: КГ показала лучшие результаты до эксперимента, но после результаты ухудшились;

– ласточка: ЭГ была быстрее до эксперимента, но после результаты ухудшились у обеих групп;

– челночный бег: ЭГ значительно улучшила свои результаты после эксперимента;

– отбрасывание ног: ЭГ также показала лучшие результаты после эксперимента.

Результаты исследования показывают, что использование подвижных игр в тренировочном процессе способствует улучшению координационных способностей борцов. Игры помогают избежать монотонности в занятиях и развивают необходимые двигательные навыки, что, в свою очередь, положительно влияет на результаты соревнований.

*Выводы.* Эксперимент, вероятно, оказал положительное влияние на координационные способности борцов в экспериментальной группе, особенно в таких упражнениях, как челночный бег и отбрасывание ног. Однако в некоторых упражнениях, таких как ласточка и вставание из борцовской стойки, результаты ухудшились, что может указывать на необходимость пересмотра методик тренировки или условий проведения тестов.

***Список литературы***

1. Колодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Колодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
2. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью уч-ся в режиме дня и физподготовкой на уроках физкультуры / И.А. Медведев. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001. – 24 с.
3. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М.: Академия, 2011. – 314 с. – EDN TRYRCZ

**Винокуров Радион Радионович**  
бакалавр, студент  
**Готовцева Вилза Романовна**  
студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО СТУДЕНТА В ВУЗЕ**

**Аннотация:** в статье представлено исследование социального порт-рета студентов физкультурного вуза. **Методы:** онлайн-опрос, статистика.

**Ключевые слова:** соцпортрет, студент-спортсмен, мотивация, ценности, вуз.

### *Bведение*

Современное образование, особенно в области физической культуры, требует всесторонней подготовки специалистов. Важным аспектом является социальный профиль студентов, включающий академические достижения, социальную активность, навыки взаимодействия и коммуникации, необходимые для будущей карьеры. Данная курсовая работа посвящена изучению социального профиля студентов физической культуры и его влияния на качество образования и профессиональную подготовку.

Актуальность работы обусловлена растущим вниманием к социальной активности студентов и её роли в успехе. Примеры таких успешных студентов, как Ибатов Александр Игоревич и Маликова Милана Тимуровна, показывают, что активное участие в учебной и внеучебной жизни способствует развитию необходимых социальных компетенций и повышению профессионализма.

**Цель исследования.** Комплексное описание социального профиля студентов физкультурного вуза, выявление ключевых характеристик, определяющих их социальную идентичность, ценностные ориентации, мотивацию и уровень социальной активности.

**Материалы и методы.** Исследование социального профиля студентов физкультурного вуза проводилось на основе анализа данных, полученных в результате анонимного анкетирования.

*Анкета включала вопросы, сгруппированные по следующим блокам.*

1. *Мотивация выбора профессии*: факторы, повлиявшие на решение поступить именно на данную специальность (личный интерес к спорту, пример значимых лиц, желание помогать людям, перспективы карьерного роста, престиж профессии и др.).

2. *Спортивный бэкграунд*: опыт занятий спортом (уровень, вид спорта, спортивные достижения, наличие разрядов/званий).

3. *Интересы и увлечения*: основные виды досуга и интересов вне учебного процесса.

4. *Представления о будущем*: планы на трудоустройство, ожидаемая сфера деятельности, восприятие потенциальных трудностей на профессиональном пути и в процессе обучения.

Обработка собранных данных проводилась с применением стандартных статистических методов, таких как частотный анализ, для получения количественных показателей и процентных соотношений. Для углубленного анализа содержания открытых вопросов и выявления неочевидных закономерностей и глубинных мотивов респондентов, была задействована нейросеть, которая помогла в качественной интерпретации текстовых ответов.

Анализ полученных данных позволил сформировать следующий социальный профиль студента физкультурного вуза

*Мотивация поступления*. Ключевым мотивом выбора физкультурного вуза является глубокий личный интерес к спорту и физической активности. Другими значимыми мотивами являются желание сделать спорт своей профессией, возможность работать с людьми, особенно с детьми и молодежью, и стремление к здоровому образу жизни. Менее выраженными мотивами при поступлении оказались высокий заработок и престиж профессии.

*Спортивный опыт*. Подавляющее большинство опрошенных студентов активно занимались спортом до поступления. Некоторые имеют спортивные разряды (кандидат в мастера спорта или массовые разряды), а еще есть те, которые обладают званиями мастера спорта или мастера спорта международного класса.

*Интересы и ценности*. В структуре досуга доминируют тренировки, посещение и просмотр спортивных соревнований, активный отдых на природе. Среди жизненных ценностей на первые места выходят здоровье, возможность самореализации в любимом деле и создание крепкой семьи. Ценности, связанные с материальным

благополучием и карьерным ростом, также важны, но могут уступать по значимости.

*Представления о будущем.* Большинство студентов планируют работать тренерами или преподавателями физической культуры после окончания вуза. Есть те, которые видят себя в сфере спортивного менеджмента, реабилитации или фитнеса. Основными трудностями в процессе обучения студенты называют совмещение напряженного учебного графика с тренировочным процессом (для продолжающих спортивную карьеру) и недостаточный интерес к некоторым теоретическим дисциплинам. Относительно будущего трудоустройства выражаются опасения, связанные с уровнем стартовой заработной платы и возможностью быстро найти работу по специальности.

### *Заключение*

Проведенное исследование позволило создать обобщенный социальный профиль студента физкультурного вуза, который характеризуется рядом специфических черт. Типичный студент этой категории – это человек, глубоко вовлеченный в мир спорта, имеющий значительный спортивный опыт и высокую внутреннюю мотивацию к занятиям физической активностью. Выбор будущей профессии в сфере физической культуры и спорта чаще всего обусловлен искренним интересом к данной области и желанием связать свою жизнь с любимым делом.

Выявленные особенности социального профиля имеют существенное значение для оптимизации образовательного процесса. Понимание мотивации, ценностей и ожиданий студентов позволяет более эффективно строить учебные программы, акцентируя внимание на практической значимости изучаемых дисциплин и возможностях самореализации в профессии. Учет высокого уровня спортивной подготовки большинства студентов требует гибкости в планировании учебного процесса и поддержке тех, кто продолжает спортивную карьеру.

### *Список литературы*

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Виленский М.Я. Основные направления профессиональной подготовки специалистов физической культуры в педагогических вузах / М.Я. Виленский, В.А. Горшков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – №4. – С. 2–6.

3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – EDN QXTSNF
4. Любышева Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Любышева. – М.: Советский спорт, 2010.
5. Родиченко В.С. Профессиональное становление специалиста по физической культуре и спорту / В.С. Родиченко. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
6. Степанова О.Н. Социально-педагогический портрет студента физкультурного вуза / О.Н. Степанова, Е.В. Плотникова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №7. – С. 68–70.
7. Сагалаков Н.М. Особенности профессиональной направленности личности студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Н.М. Сагалаков, Т.С. Колесникова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2017. – №5 (5). – С. 21.
8. Кузнецова З.М. Ценностные ориентации и адаптация студентов физкультурных специальностей к условиям вуза / З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – №2. – С. 5–12.
9. Макаров В.Ю. Социально-психологические аспекты адаптации первокурсников в условиях физкультурного вуза / В.Ю. Макаров, О.Н. Степанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №1. – С. 127–131.
10. Малков О.Р. Ценностные ориентации студентов различных спортивных специализаций / О.Р. Малков, Т.Г. Котова // Теория и методика физической культуры. – 2020. – №22 (3). – С. 45–51.

**Дегесов Антон Вячеславович**

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОБУЧЕНИЕ И РАЗВИТИЕ КАДРОВ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

**Аннотация:** в статье приводится исследование влияния современных цифровых технологий на обучение и развитие кадров в физической культуре и спорте. В современном мире всё большее внимания уделяется использованию различных инновационных технологий в образовании учащихся. Уроки физической культуры и спортивные занятия не исключение. Конечно же, использование технологий на уроке физкультуры позволяет сделать занятие более интересным и эффективным и доступным для детей и специалистов.

**Ключевые слова:** технологии, здоровье, физическая культура, спорт, цифровые оборудование, гаджеты, фитнес, кроссфит, *CrossFit*.

**Объект исследования** – учебный процесс в образовательных учреждениях по физической культуре.

*Предметом исследования – являются, способы для развития физических качеств учащихся и использование технологий в спорте, контроль качества выполняемых упражнений-нагрузок с использованием цифровых инструментов.*

Неоспоримо остаются актуальными физические упражнения, повышающие выносливость, гибкость, оттачивающие координацию движений. Можно перечислить несколько существующих групп физических упражнений, такие как, кардио-тренировочные, силовые тренировки, гибкостные упражнения, функциональные тренировки, групповые и индивидуальные занятия. Физическая активность человека является важным аспектом показателей физического здоровья, регулярное занятие спортом стимулирует и укрепляет здоровье.

В статье рассматривается проблема применения цифровых технологий в образовательной среде вуза в области физической культуры и спорта. Цель исследования – изучение цифровых технологий в повышении и контроля двигательной активности на занятиях по физической подготовке. Проблема развития инновационных технологий в спорте и физическом воспитании молодежи и детей стал эффективным инструментом для открытого обсуждения занятий физической культурой и спортом для занимающихся. На сегодня разрабатываются научно-методические литературы по вопросам исследования цифровых инструментов, подготавливаются законодательные материалы, решающие вопросы цифровизации в сфере физической культуры и спорта.

Цифровые инновации обещают удовлетворение требований интересов современного образования по подготовки кадров, благодаря выходу за рамки традиционного подхода и цифровизации в образовательной сфере подготовки кадров по физической культуре. Цифровая трансформация в физической культуре интенсивно развивается в последующем основным направлениям: внутри спортивных сообществ – цифровые инновации меняют и оптимизируют бизнес-процессы; с точки зрения результативности спортивных показателей, цифровизация оказывается влияет на спортивные результаты спортсменов; улучшается качество обслуживания зрителей, болельщиков, фанатов в связи улучшением цифровых платформ платежей на основе блокчейна. Эти технологии такие как интернет вещание, искусственный интеллект, виртуальная реальность, оказывают глубокое влияние на спорт и физическую

культуру в целом. Использование технологии в спорте, разрешает проблему тренировок в домашних условиях, например занятие спортом дома через телевидение, стали удобными различные мобильные приложения по контролю веса, персонально носимые устройства на руке цифровые датчики, системы отслеживания производительности упражнений – дают отдельный комфорт наблюдения на расстоянии. Современные спортивные устройства просто поражают воображение, например очки для велосипедистов, которые строят и показывают маршруты в режиме реального времени, точно так же очки для пловцов собирающие важные показатели на ходу. Есть для футболистов и бегунов, обувь сенсорным управлением отслеживающая скорость, силу, движение, тягу и другие параметры. Существуют даже костюмы для всего тела, позволяющие отслеживать производительность и координацию мышц во время тренировки. Эти устройства подходят для профессиональных спортсменов и преподавателей, но и также могут подойти для реабилитации после травм или просто любителям спорта. Технология 5G с интернетом имеет большое влияние в спорте, используется крупномасштабной инфраструктуре в таком как подключенный стадион для отслеживания результатов спортсменов, для аналитики. Профессиональная экипировка спортсменов может состоять из умных костюмов; очков, шлемов, клюшек для гольфа, и прочего. Эти умные спортивные принадлежности могут предоставлять важную информацию для формирования эффективных программ и стратегий тренировок. Современная технология полностью изменила результативность спортсменов, воздействуя на спортивные сооружения, изменив условия спортивной среды, объекты оснащены датчиками системами управления электричеством и освещением, превратились в более умные и экологичные пространства, дают зрителям и спортсменам комфортные условия для проведения спортивных мероприятий.

Вышеперечисленные цифровые инновации имеются в мире, но и у нас в России есть уже программы по которым в качестве первого шага для исполнения данных программ цифровизации в спорте, Министерством спорта РФ была разработана концепция государственной системы подготовки и управления в сфере физической культуры и спорта на период 2019–2024 гг. С учётом мировых тенденций цифровизации, уровень внедрения у нас в процессе управления сферой физической культуры и спорта требует изучения и создания концептуального платформенного подхода,

который позволит снизить общий уровень административной нагрузки на субъекты и аппарат управления. Новый подход должен повысить уровень эффективности деятельности всех субъектов физической культуры и спорта. Понимая что обучение и развитие кадров в сфере физической культуры и спорта требует современных подходов, освоения новых методов, технологий для профессиональной компетентности в новой цифровой среде, требует улучшения условий для работы и цифрового обеспечения, различного оснащения для работы и отдыха после тренировок.

В период развития цифровизации нужно не оставлять без внимания и отдых спортсменов; работников сферы спорта и медицинскую поддержку в подготовке спортсменов и кадров в этой сфере.

Нельзя не упомянуть, что без правильного питания ни одна тренировка не будет полностью эффективной. Кто занимается спортом, обязан наладить правильное питание, необходимы консультации грамотного специалиста по спортивному питанию и нутрициологии, медицинская консультация и наблюдение диетолога. Спортивный диетолог поможет оценить физическое состояние, разработать индивидуальную программу питания, дать рекомендации по способу приготовления пищи, подберет необходимый витаминный комплекс и посоветует много полезного для улучшения мышечной массы.

В заключение следует зафиксировать что, обучение и развитие кадров в сфере физической культуры и спорта играют важную роль в формировании здорового образа жизни, развитии спортивных достижений, укреплении здоровья населения и развитие спортивный инфраструктуры.

#### *Список литературы*

1. Белозеров Е.А. Инновационные технологии на уроках физической культуры / Е.А. Белозеров // Молодой ученый. – 2024. – № 18 (517). – С. 67–70 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/517/113704/> (дата обращения: 02.06.2025). – EDN PXOWYC

**Елисеев Александр Петрович**

бакалавр, студент

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

**Научный руководитель**

**Новгородова Антонина Иннокентьевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет  
имени М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ 18–20 ЛЕТ С ОВЗ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются особенности физического здоровья юношей 18–20 лет с ОВЗ, занимающихся силовыми видами спорта, для определения силовых способностей, такими как пауэрлифтинг и мас-реслинг, который относится к национальным видам спорта. Для юношей 18–20 лет с ОВЗ, занимающихся пауэрлифтингом, как показательный тест попробовали мас-реслинг и пришли к выводу, что мас-реслинг можно применять как тест физического здоровья юношей 18–20 лет с ОВЗ, занимающихся пауэрлифтингом. Но тем не менее, зная, что адаптивный вид спорта – пауэрлифтинг наиболее подходит для юношей 18–20 лет с ограниченными возможностями здоровья, нашей основной темой выбрали пауэрлифтинг.

**Ключевые слова:** здоровье человека, физические качества, силовой вид спорта, пауэрлифтинг, развитие силовых способностей, юноши с ограниченными возможностями здоровья.

Признаками здорового физического состояния служат нормальный аппетит, здоровый сон без нарушений и, конечно же, отсутствие как острых простудных заболеваний, так и хронических патологий. Каждый человек обладает уникальным набором физических возможностей, которые проявляются в различных движениях. Эти движения характеризуются как количественными (например, скорость, выносливость), так и качественными показателями (например, координация, гибкость, сила).

Среди всех физических качеств сила занимает особое место, выступая в качестве фундаментального фактора. Силовыми видами спорта являются пауэрлифтинг, а среди национальных видов спорта является мас-реслинг. Но наша работа основная работа

связана с пауэрлифтингом, который является силовым и соревновательным видом спорта.

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, в котором главная задача – поднять максимально возможный вес на одно повторение в трёх упражнениях: приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга [1; 2].

Многочисленные исследования подтверждают, что развитие силовых способностей положительно влияет на весь организм, повышая его адаптационные возможности к неблагоприятным условиям среды – будь то стресс, экстремальные температуры или инфекции. Поэтому можно утверждать, что регулярные занятия пауэрлифтингом способствуют укреплению здоровья в целом, в том числе и юношей 18–20 лет с ОВЗ.

Актуальность исследования влияния пауэрлифтинга на организм обусловлена растущей популярностью этого вида спорта, так как всё больше стран включаются в международные соревнования, это подтверждает распространение этого вида спорта. Именно это и является необходимостью более глубокого изучения влияния пауэрлифтинга, совершенствование его технической подготовки и его влияние на здоровье спортсменов-юношей 18–20 лет, поскольку здесь необходим грамотный подход к тренировочному процессу для минимизации риска травм и достижения максимальной эффективности.

Занятия пауэрлифтингом это системные занятия двигательными навыками, расширяющими функциональные возможности организма, открывающие резервные возможности при развитии силовых способностей юношей, с ограниченными возможностями здоровья.

Анатомо-физиологическая характеристика юношей 18–20 лет: для подростков занятия пауэрлифтингом укорачиваются до 40–45 минут, им дается частый отдых, так как подростки быстро утомляются, но они быстро восстанавливаются. Именно поэтому занятия пауэрлифтингом надо начинать именно в подростковом возрасте.

Систематические занятия физической культурой на этом временному отрезке могут быть индивидуальные и различное развитие выносливости (силовой, аэробной, статической и др.) [3]. В спортивной тренировке обязательно развиваются силовые качества: 1)

мышечные, 2) нервные, 3) психические, 4) биомеханические, 5) физиологические факторы и условия внешней среды.

Педагогический эксперимент провели среди юношей 18–20 лет по пауэрлифтингу на базе ГБПОУ РС (Я) «Республиканское училище (колледж) олимпийского резерва имени Р.М. Дмитриева» города Якутска с 2024 по 2025 год.

Исследование проводилось в три этапа: 1) на первом этапе провели анализ учебной и научно-методической литературы, что позволило обосновать методы исследований уровня силовой, и общей физической, подготовленности юношей с помощью первичного контрольного теста. Юноши контрольной группы занимались по традиционной образовательной программе секции для начинающих пауэрлифтеров при обычном двигательном режиме по стандартной программе, при еженедельных занятиях; 2) на втором этапе провели основной эксперимент на протяжении исследования проводились занятия с экспериментальной группой были разнообразными, они включали в себя упражнения силового характера и специальные упражнения для пауэрлифтинга, постепенно добавлялись, в подходах; 3) для тренировки силовых способностей использовали разнообразные упражнения с гантелями, весом собственного тела в тренажёрном зале и использовались основные методы, такие как метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод воспитания силовой выносливости с использованием непредельных отягощений; 4) на третьем этапе провели повторные тесты и обработали полученные данные.

Традиционная образовательная программа секции для начинающих пауэрлифтеров при обычном двигательном режиме по стандартной программе велась у юношей контрольных групп.

В эксперименте юноши были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Юноши экспериментальной группы выполняли упражнения силового характера и специальные упражнения для пауэрлифтинга, упражнения с гантелями весом собственного тела с определенным количеством подходов, которые постепенно усложнялись. Занятия велись с применением метода максимальных усилий, метода повторных усилий, метода воспитания силовой выносливости с использованием непредельных отягощений, методики, помогающие увеличить силовую подготовку

спортсменов, увеличить результат, наработки техники соревновательных упражнений, так как основой программы являются приседания со штангой, жим штанги лежа, становая программа. Проводились силовые тренировки с постепенным ростом веса на штанги и снижение количества повторов в подходе. На протяжении всего периода происходит так называемая главная цель наработать и поднимаемый вес, и технику подъема данного веса. Большую часть программы занимают базовые упражнения, с добавлением подсобных упражнений. В ходе тренировок следили за технически правильным выполнением физических упражнений, с постепенным добавлением повторений в подходах с собственным весом; следили за постановкой конкретных задач в заданном упражнении: например, в подтягивании на перекладине, акцент сделать на ровное вертикальное положение тела в висе, без качаний и с четкой фиксацией в согнутых и выпрямленных руках на перекладине; через несколько тренировок занятия повторялись; по окончании тренировки оставшееся время использовали на выявление и устранение ошибок по тактической подготовке спортсменов.

Итак, грамотно составленные программы, систематические тренировки и контроль со стороны опытного тренера способствуют распространению и развитию пауэрлифтинга – популяризации пауэрлифтинга, как безопасного и эффективного вида спорта, а также распространению культуры здорового образа жизни. Поэтому исследование юношей 18–20 лет, в том числе и с ОВЗ, занимающихся пауэрлифтингом, является актуальным для дальнейшего развития этого вида спорта.

В результате проведенного эксперимента мы видим, что занятия пауэрлифтингом подводят к положительному результату и развивают силовые качества пауэрлифтеров экспериментальной группы.

Экспериментальная группа, естественно, показала наибольшие результаты чем контрольная группа спортсменов, которые занимались по традиционной методике.

Делаем общий вывод, что занятия для начинающих и тех, кто не планирует соревновательную деятельность, можно проводить по общеобразовательным программам на гармоничное развитие способностей; а соревновательный характер по определенной программе и с грамотной методикой дают хороший результат

подготовки пауэрлифтеров, дают лучший рост показателей максимальной силы и хорошо влияют на здоровье спортсменов.

**Список литературы**

1. Аксиевич В.Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге: монография / В.Н. Аксиевич; М-во образования и науки Респ. Казахстан, Казах. Акад спорта и туризма. – Казань: Бук, 2019. – 232 с. EDN VUQOIT
2. Буланов А.Э. Особенности тренировочного процесса студентов, занимающихся пауэрлифтингом / А.Э. Буланов, А.Э. Крупко // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №5. – С. 38–40. – EDN NMEOLK
3. Пауэрлифтинг. Хрестоматия по пауэрлифтингу / К.Р. Волкова, Г.М. Льдокова, Р.Е. Петров, Д.А. Шатунов. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2016. – 112 с.

*Зайцева Дарья Михайловна  
студентка  
Научный руководитель  
Ковалева Татьяна Владимировна  
старший преподаватель  
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный  
университет им. И.Т. Трубилина»  
г. Краснодар, Краснодарский край*

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ  
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА  
В ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ  
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются актуальные проблемы подготовки спортивного резерва в физкультурно-спортивных и образовательных организациях. Автор анализирует ключевые моменты, такие как недостаточная материально-техническая база, дефицит квалифицированных тренерских кадров, низкий уровень мотивации юных спортсменов, а также слабая интеграция между образовательными учреждениями и спортивными организациями.

**Ключевые слова:** спортивный резерв, подготовка спортсменов, физкультурно-спортивные организации, образовательные учреждения, тренерские кадры, мотивация, инфраструктура.

Формирование спортивного резерва – одна из важнейших функций учреждений спорта и образования. Этот процесс способствует не только популяризации физической активности, но и воспитанию здоровых привычек у подрастающего поколения. Тем не менее, данная область сталкивается с рядом существенных вызовов, которые необходимо своевременно устранять.

Нехватка современных спортивных залов, оборудования и зон для восстановления в большинстве спортивных школ и учебных заведений напрямую влияет на уровень подготовки спортсменов и повышает вероятность травм.

Острая нехватка квалифицированных тренерских кадров, особенно в региональных спортивных школах, негативно отражается на качестве подготовки начинающих атлетов. Ситуацию усугубляет отсутствие эффективной системы профессионального роста для специалистов.

Совокупность этих факторов – снижение интереса молодежи к спорту, конкуренция с цифровыми развлечениями и неэффективная система мотивации – создает серьезные препятствия для выявления и развития спортивных талантов. Ситуацию усугубляет разрыв между детскими спортивными учреждениями, вузами и профессиональными клубами, приводящий к оттоку перспективных атлетов. Дополнительной проблемой остается ограниченный доступ многих организаций к современным технологиям мониторинга, восстановления и анализа тренировочного процесса.

Ключевым препятствием остается хроническое недофинансирование отрасли. Бюджетные ограничения образовательных и спортивных учреждений напрямую влияют на уровень подготовки атлетов, снижая их конкурентоспособность. Ограничение финансирования существенно снижает возможности спортивных учреждений: препятствует обновлению оборудования, проведению соревнований и найму опытных тренеров. Особенно остро эта проблема проявляется в регионах, где недостаток бюджетных средств не позволяет привлекать высококвалифицированных специалистов. Параллельно наблюдается несовершенство системы отбора: существующие методики зачастую игнорируют индивидуальные особенности спортсменов, а отсутствие прозрачных критериев оценки может привести к потере перспективных кадров.

Для решения указанных выше проблем автор предлагает, прежде всего, увеличить финансирование. Это включает в себя меры по привлечению дополнительных источников средств, таких

как государственные субсидии, частные инвестиции и спонсорская поддержка. Данные меры помогут улучшить материально-техническую базу и обеспечить доступ к современным тренажерам и оборудованию. Кроме того, необходимо организовать программы переподготовки и повышения квалификации для тренеров.

Внедрение обязательных программ повышения квалификации для тренеров и специалистов в области спорта позволит обеспечить высокий уровень подготовки и профессионализма. Это может включать регулярные семинары, мастер-классы и онлайн-курсы, где тренеры смогут обновлять свои знания о современных методах тренировки и психологии спортсменов. Стимулирование молодых специалистов через гранты и социальные гарантии поможет привлечь талантливую молодежь в спортивную сферу. Это может быть реализовано через программы стажировок, финансовую поддержку на обучение и развитие карьеры, а также через создание комфортных условий для работы. Обмен опытом с ведущими спортивными школами и зарубежными экспертами также играет важную роль. Это позволит перенять лучшие практики, адаптировать их к местным условиям и повысить общий уровень подготовки спортсменов. Привлечение специалистов из других областей, таких как психологи и диетологи, обеспечит комплексный подход к подготовке спортсменов. Это поможет не только улучшить физическую форму, но и поддерживать психологическое здоровье и правильное питание, что является ключевым для достижения высоких результатов.

Создание четких критериев для отбора талантливых детей позволит более эффективно выявлять перспективных спортсменов. Внедрение современных технологий, таких как тестирование физических способностей, поможет получить объективные данные о потенциале юных спортсменов и направить их на правильный путь развития. Это создаст основу для формирования сильной спортивной базы и достижения высоких результатов в будущем.

Важно разработать программы поддержки молодых спортсменов, такие как:

- введение системы грантов и стипендий для талантливых детей;
- популяризация спорта через медиа и соцсети;
- организация соревнований и мастер-классов с участием звезд спорта, включая систему поощрений за достижения, организацию спортивных лагерей и соревнований, что будет способствовать повышению их мотивации и заинтересованности в спорте. Укрепление связей между образованием и спортом:
- создание единой базы данных перспективных спортсменов;
- развитие специализированных классов с углубленной спортивной подготовкой;
- заключение договоров между школами, вузами и профессиональными клубами.

Комплексный подход к подготовке спортивного резерва действительно является ключевым фактором для достижения успеха в физкультурно-спортивных и образовательных организациях. Внедрение этих технологий требует значительных усилий и инвестиций, но результаты могут быть впечатляющими. Спортсмены, получающие качественную подготовку и поддержку, становятся более мотивированными и уверенными в своих силах, что в конечном итоге приводит к высоким достижениям на соревнованиях различного уровня. Таким образом, использование современных технологий в подготовке спортивного резерва не только улучшает качество подготовки, но и способствует развитию спорта в целом.

#### ***Список литературы***

1. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары – Ташкент, 25 января 2024 года). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.
2. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары – Ташкент, 25 января 2024 года). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.

3. Крдженян К.С. Влияние семьи и университета на эмоциональный интеллект студента / К.С. Крдженян, Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 22 декабря 2022 года) / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 337–338. – EDN HDXDDA.

4. Федотова Г.В. Социально-биологические основы физической культуры / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ (Краснодар, 28–29 октября 2020 года). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2020. – С. 974–980. – EDN KFWWII.

**Лукин Софрон Степанович**  
магистрант

**Научный руководитель**  
**Шергин Георгий Николаевич**  
старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются ключевые проблемы, с которыми сталкиваются тренеры в процессе организации и проведения тренировок. Автор анализирует психологические, организационные и методические трудности, а также предлагает пути их решения для повышения эффективности работы тренеров и улучшения результатов спортсменов. Особое внимание уделяется современным подходам к подготовке тренеров и использованию технологий в тренировочном процессе.

**Ключевые слова:** тренер, тренировочный процесс, психологические проблемы, организационные трудности, методические аспекты, технологии в спорте.

### *Bведение*

Тренерская деятельность играет ключевую роль в достижении успехов спортсменов. Однако работа тренера связана с

множеством вызовов, которые могут негативно сказаться как на результатах подопечных, так и на профессиональном состоянии самого тренера. Психологическая нагрузка, недостаток ресурсов, сложности в разработке тренировочных программ и отсутствие современных методик – всё это требует внимания и системного подхода. Цель данной статьи – рассмотреть основные проблемы тренеров и предложить пути их решения на основе современных исследований и практик.

### *Основная часть*

#### 1. Психологические проблемы тренеров.

Тренеры часто сталкиваются с высоким уровнем стресса, связанным с ответственностью за результаты спортсменов. Исследования показывают, что более 60% тренеров испытывают эмоциональное выгорание уже через 5–7 лет работы (Сидоров, 2018). Это связано с необходимостью постоянного достижения высоких результатов, давлением со стороны руководства и родителей спортсменов, а также с конфликтами внутри команд.

Кроме того, тренеры часто выполняют роль психологов, помогая спортсменам справляться со страхами, неудачами и давлением соревнований. Однако не все тренеры обладают необходимыми навыками для такой работы, что может привести к ухудшению отношений с подопечными и снижению их мотивации.

Пример: В исследовании, проведённом среди тренеров молодёжных футбольных команд, было выявлено, что 70% тренеров испытывают трудности в мотивации игроков, особенно в случаях поражений (Кузнецова, 2020).

#### *Решение.*

Внедрение программ психологической поддержки для тренеров.

Обучение тренеров методам работы с мотивацией и стрессом спортсменов.

Создание системы супервизии, где тренеры могут обсуждать свои проблемы с коллегами и психологами.

#### 2. Организационные трудности.

Одной из основных проблем тренеров является недостаток ресурсов для организации тренировочного процесса. Это включает:

- 1) отсутствие современного оборудования и инвентаря;
- 2) недостаточное финансирование спортивных учреждений.

Плохую организацию работы администрации, что приводит к перегрузке тренеров административными задачами.

Кроме того, тренеры часто сталкиваются с нехваткой времени для индивидуальной работы с каждым спортсменом, особенно в командных видах спорта.

Пример: В исследовании, проведённом в спортивных школах России, было выявлено, что 45% тренеров тратят более 30% своего времени на решение административных вопросов, что снижает качество тренировочного процесса (Иванов, 2019).

*Решение.*

Улучшение материально-технической базы спортивных учреждений.

Внедрение систем автоматизации для упрощения административных процессов.

Привлечение дополнительного персонала (например, ассистентов тренеров) для снижения нагрузки.

**3. Методические аспекты.**

Разработка эффективных тренировочных программ требует от тренеров глубоких знаний в области физиологии, биомеханики, психологии и питания. Однако многие тренеры, особенно в регионах, не имеют доступа к современным методикам и продолжают использовать устаревшие подходы.

Проблемы в методической подготовке тренеров могут привести к:

- 1) перетренированности спортсменов;
- 2) повышению риска травм;
- 3) отсутствию прогресса в результатах.

Пример. В исследовании, проведённом среди тренеров по лёгкой атлетике, было выявлено, что только 30% тренеров регулярно обновляют свои знания через курсы повышения квалификации (Петрова, 2021).

*Решение.*

Внедрение обязательных программ повышения квалификации для тренеров.

Использование современных технологий, таких как анализ данных и мониторинг физического состояния спортсменов.

Создание платформ для обмена опытом между тренерами.

**4. Современные технологии в работе тренеров.**

С развитием технологий у тренеров появились новые инструменты для улучшения тренировочного процесса. К ним относятся:

- системы видеомониторинга и анализа движений;
- приложения для отслеживания физической активности и состояния здоровья спортсменов;
- платформы для онлайн-тренировок и обмена опытом.

Однако многие тренеры, особенно старшего поколения, не готовы к использованию таких технологий из-за недостатка знаний и навыков.

*Решение.*

Проведение обучающих семинаров по использованию технологий в спорте.

Создание простых и доступных инструментов для тренеров.

Поощрение внедрения технологий через гранты и финансирование.

*Заключение*

Проблемы, с которыми сталкиваются тренеры, носят комплексный характер и требуют системного подхода для их решения. Психологическая поддержка, улучшение организационных условий, повышение квалификации и внедрение современных технологий – всё это может значительно повысить эффективность работы тренеров и улучшить результаты спортсменов. Только при условии совместных усилий государства, спортивных организаций и самих тренеров можно достичь значительных успехов в развитии физической культуры и спорта.

*Список литературы*

1. Сидоров А.А. Психология тренерской деятельности / А.А. Сидоров. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Кузнецова Е.В. Организация тренировочного процесса: проблемы и решения / Е.В. Кузнецова. – СПб.: Олимп, 2020.
3. Иванов П.С. Современные методики тренировок: теория и практика / П.С. Иванов. – М.: СпортАкадемПресс, 2019.
4. Петрова Л.И. Методические аспекты подготовки тренеров / Л.И. Петрова. – М.: Спорт, 2021.
5. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева, 2021.

**Северянов Георгий Васильевич**

студент

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация:** в статье представлены содержание и результаты педагогического эксперимента по реализации программы военно-физической подготовке юношеской допризывного возраста, которая включает: рукопашный бой с элементами борьбы «Хапсагай», гимнастику, атлетическую, кроссовую, лыжную подготовку, круговую тренировку и полосу препятствий. Результаты исследования показали эффективность разработанной программы военно-физической подготовке юношеской допризывного возраста.

**Ключевые слова:** программа военно-физической подготовки, юноши допризывного возраста, круговая тренировка, военно-прикладная полоса препятствий.

Воспитание гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, её развитие и защиту достижений, а также удовлетворение потребности учащихся в начальной военно-физической подготовке и укрепление физического здоровья детей являются условиями выполнения государственного и социального заказа образовательными учреждениями. Надлежащая физическая подготовка юношеской допризывного возраста является первостепенным условием быстрой адаптации начинающих молодых солдат к воинской службе и фундаментом дальнейшего успешного выполнения служебных обязанностей. Поэтому они должны иметь необходимый уровень физической и психологической подготовленности, быть способными за короткое время овладеть основами общевойсковой подготовки молодого бойца [1; 2].

Для развития отдельных физических способностей необходимо повышение общего уровня функциональных возможностей организма, для этого помимо основной программы по физической культуре необходимо использовать дополнительные занятия, содержание которых направлено на дополнительное развитие физических качеств. Программа по военно-физической подготовке поможет

сформировать необходимые физические качества обучающихся и представления о несении военной службы [3].

*Цель программы.* Воспитание патриотичной и активной гражданской позиции юношей допризывного возраста, физическое совершенствование в процессе изучения военного искусства на основе интереса к мужеству и стойкости, силе и красоте, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению.

*Предметные результаты:*

Учащиеся будут знать:

- основы обороны и безопасности государства, отдельные главы Устава Вооруженных Сил РФ;

- общие положения о воинской обязанности, законы РФ, военной службе, знаки отличия в российской армии;

- элементы строя, виды строя; строевые приёмы в составе отделения и с оружием;

- основные битвы и войны из истории Вооруженных сил битвы России;

- предназначение и содержание тактической подготовки;

- меры безопасности при стрельбе; назначение, боевые свойства, устройство и принцип действия автомата Калашникова;

- назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата;

- порядок выполнения упражнений на полосе препятствий выполнять общефизические упражнения и упражнения на перекладине.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- выполнять нормативы физической подготовки;

- выполнять строевые приёмы в составе отделения и с оружием;

- проводить разборку-сборку автомата Калашникова;

- проверять исправность автомата, его чистоту, смазку и готовность к стрельбе;

- осуществлять стрельбу из пневматической винтовки.

*Личностные результаты:*

- развиты личностные, в том числе духовные и физические качества, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;

- сформированы потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

- воспитано ответственное отношение к выполнению своего гражданского долга.

*Метапредметные результаты:*

- умеют анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;

- умеют самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;

- умеют воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;

- имеют опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;

- умеют выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- умеют взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

*Программа военно-физической подготовки юношей  
допризывного возраста*

<b>Направления подготовки</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
Рукопашный бой с элементами борьбы «Хапсагай»	Удары и блокирование руками и ногами; болевые, удушающие приемы, броски (элементы якутской национальной борьбы «Хапсагай»)	18
Гимнастика и атлетическая подготовка	Углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках и акробатике. Данные гимнастические упражнения, включенные в программу направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости. Примерный перечень акробатических упражнений и комбинации включает: - опорные прыжки; - упражнения на гимнастической стенке; - упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	18
Кроссовая подготовка	Бег на 3000 и 5000 м. с обмундированием. Увеличивается длина дистанций, время бега	17
Лыжная подготовка	Один из основных разделов подготовки будущего солдата. Обеспечивает развитие дыхательной системы, улучшает функциональное состояние организма учащихся. В старших классах увеличивается длина дистанций, чаще применяются эстафеты, различные соревнования.	17
Круговая тренировка	Выполнение нескольких упражнений (обычно от 5 до 10), с минимальным отдыхом между ними – не более 30 секунд. Комплекс упражнений повторяется несколько раз по кругу. Обычно это 3–6 кругов. Суть в том, что каждое упражнение направлено на разную мышцу или группу мышц	17
Военно-прикладная полоса препятствий	Длина ВППП составляет 380 метров. Этапы и условия прохождения на них препятствий следующие: 1. Старт – из положения стоя. Бег к препятствию. 2. Гимнастический «козёл» – участник выполняет прыжок «ноги врозь» через снаряд, высота которого 120 см с опорой. После преодоления препятствия участник продолжает бег. 3. Прыжок через планку высотой 90 см, выполняется с ходу без опоры. Далее участник продолжает бег по трассе.	17

	<p>4. Преодоление забора высотой 2 метра выполняется с ходу без опоры. Далее участник продолжает бег по трассе.</p> <p>5. Бег по качающейся балке – препятствие преодолевается с ходу. На расстоянии 0,5 метра от конца балки юнармеец должен оттолкнуться и спрыгнуть с балки вперед на землю, после чего продолжить бег по трассе.</p> <p>6. «Окно» для пролезания (50 x 40 см) – юнармеец преодолевается с ходу и далее продолжает бег по трассе.</p> <p>7. «Тройная планка» юнармеец преодолевает с ходу прыжком через первую планку (60 см), пролезанием под второй планкой (90 см) и прыжком через третью планку (60 см), далее бег продолжается по трассе.</p> <p>8. «Огневой рубеж» – юнармеец стреляет из пневматической винтовки по падающей мишени на расстояние 10 метров с положения стол с руки. На поражение мишени дается 2 выстрела. В случае промаха участник бежит штрафной круг 20 метров.</p> <p>9. Метание гранаты Ф-1 (600 граммов) в цель на расстояние 20 метров. Первая цель – круг, лежащий на земле. Вторая цель – «окно» на высоте 1 метр от земли. Для поражения обеих целей дается 4 гранаты. Необходимо поразить хотя бы одну цель. В случае промаха участник бежит штрафной круг 20 метров.</p> <p>10. Перенос ящика с «боеприпасами» весом 22,5 кг вперед на расстояние 20 метров. Перенос осуществляется любым способом. Далее бег по трассе.</p> <p>11. Прыжок с ходу через «яму» длиной 2,5 метра. Далее бег по трассе.</p> <p>12. Бег по буму длиной 4 метра и высотой 1 метр 20 сантиметров</p>	
--	--	--

Внедрение средств военно-физической подготовки дало положительные результаты. Уровень физической подготовленности экспериментальной группы повысился практически во всех тестах более значительно, чем в контрольной группе. За основу программы по военно-рикладной подготовке были взяты: круговая тренировка с упражнениями для развития физических качеств. Основу круговой тренировки составило серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Упражнения подбирались по принципу развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость и координация. Важное место в

выполнении упражнений круговой тренировки занимала дозировка нагрузки. В составе комплекса круговой тренировки прослеживается тесная взаимосвязь между упражнениями на силу, быстроту, выносливость и координацию, это связано с тем, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде

Реализация программы по военно-физической подготовке осуществлялась на формирующем этапе эксперимента в форме внеурочных занятий пять раз в неделю, одно занятия продолжительностью 60 минут. Экспериментальная группа обучалась по разработанной нами экспериментальной программе, а контрольная группа в соответствии с традиционной учебной программой. Педагогический эксперимент проводился в течение 6 недель по 5 внеурочных занятий по военно-физической подготовке в неделю. Эффективность экспериментальной программы определялась на основе тестов по общей физической подготовке.

На контрольном этапе исследования нами было определено, что результаты экспериментальной группы оказались лучше, чем результаты контрольной. Этот факт подтверждает наше предположение о том, что разработанная экспериментальная программа по военно-физической подготовке юношей допризывного возраста, способствует повышению уровня общей и специальной физической подготовленности школьников.

#### ***Список литературы***

1. Руденик В.В. Основы спортивной тренировки / В.В. Руденик. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 94 с.
2. Щуревич Г.А. Адаптация военнослужащих к специфике обучения в вузе посредством физической подготовки и спорта / Г.А. Щуревич // Физическая подготовка и боеспособность военнослужащих. – Вып. 7. – СПб.: ВИФК, 1997. – 126 с.
3. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и функциональные возможности подростков 15–17 лет, обучающихся в школе и профессиональном училище / Ю.А. Ямпольская // Педиатрия им. Г.Н. Сперанского. – 2007. – Т. 86. №5. – С. 69–72. EDN GTKYRD

**Тутукаров Айхал Юрьевич**

магистрант

**Научный руководитель**

**Шергин Георгий Николаевич**

старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **РОЛЬ ТРЕНЕРОВ В СТАНОВЛЕНИИ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ИГРОКОВ В БАСКЕТБОЛ**

*Аннотация: в статье рассмотрена ключевая роль тренеров в развитии игроков, раскрыты их потенциала, повышении мастерства и достижении профессионального уровня. Их влияние охватывает техническую, тактическую, психологическую и даже личностную сферы.*

**Ключевые слова:** баскетбол, тренер, развитие, физические данные.

### **Введение**

Баскетбол – это не только талант и физические данные, но и кропотливая работа, направляемая опытными наставниками. Развитие технических навыков на начальном этапе тренер закладывает фундамент: правильную постановку броска, дриблинг, передачу, защитные стойки и другие базовые элементы. Без грамотного наставника игрок может приобрести вредные привычки, которые в будущем ограничат его прогресс.

### **Основная часть**

Роль тренеров в становлении игроков высокого уровня в баскетболе является ключевой и многогранной. Тренер не только обучает технике и тактике, но и играет важную роль в физической, психологической и личностной подготовке спортсменов. В этом разделе мы рассмотрим основные аспекты влияния тренеров на развитие игроков.

На более высоком уровне тренеры помогают совершенствовать детали:

– индивидуальные тренировки – работа над слабыми местами (например, улучшение трехочкового броска или скорости передвижения);

– анализ механики движений – исправление ошибок с помощью видеоповторов и специальных упражнений.

### Тактическая подготовка

Баскетбол – командная игра, и понимание стратегии не менее важно, чем физические кондиции.

Физическая форма – один из ключевых факторов успеха в баскетболе. Тренер разрабатывает программы, направленные на повышение скорости, силы, выносливости и гибкости. Это включает упражнения на силу, кардио-тренировки и тренировки на ловкость. Также тренер следит за правильным восстановлением и питанием игроков, чтобы избежать травм.

Тренер учит игрока читать игру, предугадывать действия соперника. Эффективно взаимодействовать с партнерами (подборы, за-слоньи, быстрые отрывы). Адаптироваться к разным схемам защиты и нападения.

На профессиональном уровне тактическая грамотность часто становится решающим фактором в матчах высокого уровня.

### Физическая и функциональная подготовка.

Физическая форма – один из ключевых факторов успеха в баскетболе. Тренер разрабатывает программы, направленные на повышение скорости, силы, выносливости и гибкости. Это включает упражнения на силу, кардио-тренировки и тренировки на ловкость. Также тренер следит за правильным восстановлением и питанием игроков, чтобы избежать травм.

Тренерский штаб (включая специалистов по физподготовке) разрабатывает индивидуальные программы, чтобы игрок:

- развивал скорость, прыгучесть, выносливость;
- укреплял мышцы, предотвращая травмы;
- восстанавливался после нагрузок.

Без правильного физического развития даже самый талантливый баскетболист не сможет конкурировать на топовом уровне.

### Психологическая поддержка

Психологический климат в команде играет огромную роль. Тренер должен уметь мотивировать игроков, повышать их самооценку и развивать устойчивость к поражениям. Он помогает игрокам справляться со стрессом и давлением, возникающими в высоких ставках. Позитивная атмосфера и доверительные отношения между тренером и игроками способствуют быстрому прогрессу.

Давление, неудачи, конкуренция – все это часть спорта.

Тренер помогает игроку:

- сохранять мотивацию и дисциплину;

– преодолевать стресс и страх перед ответственными моментами;

– развивать лидерские качества и уверенность в себе.

Многие великие игроки (например, Майкл Джордан и Коби Брайант) отмечали, что их наставники сыграли ключевую роль в формировании чемпионского мышления.

Каждый игрок уникален, и тренер должен подходить к каждому с учетом его особенностей. Использование современных технологий, таких как анализ видео, программы отслеживания прогресса и индивидуальные планы тренировок, позволяет тренеру максимально эффективно понимать каждого игрока. Например, с помощью специализированного программного обеспечения можно отслеживать результативность игрока и корректировать тренировки.

Профессиональный рост и карьера.

Опытные тренеры не только учат играть, но и помогают с движением:

- рекомендуют игроков в сильные команды и сборные;
- готовят к драфту NBA или переходу в топ-лиги;
- учат правильному поведению на и вне площадки.

### *Заключение*

Тренер – это не просто человек, который дает указания. Это наставник, психолог, стратег и ментор в одном лице. Без грамотного руководства даже самый одаренный баскетболист рискует не реализовать свой потенциал. Поэтому роль тренера в становлении игрока высокого уровня невозможно переоценить. Тренер не только разрабатывает тактику и ставит технику, но и помогает игроку раскрыть внутреннюю силу, преодолеть сомнения и поверить в себя. Он видит потенциал там, где другие видят лишь недостатки, и умело направляет энергию спортсмена в нужное русло. Именно тренер формирует характер, учит дисциплине и ответственности, превращая талант в мастерство. Его поддержка и мудрость становятся фундаментом успеха, а доверие между ними – залогом побед.

### *Список литературы*

1. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность: учебное пособие / А.Я. Корх. 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2023. – 118 с.
2. Бочавер К.А. Тренер как воспитатель и наставник: профессиональные позиции высококвалифицированных специалистов / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик // Психология спорта: наука и практика. Московский институт психоанализа. – М.: НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», 2021. – С. 23–32. – EDN BNYJVP

## ПРОБЛЕМЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Захарова Рената Прокопьевна*

студентка

*Александров Иван Анатольевич*

студент

*Аммосова Милана Николаевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Шергин Георгий Николаевич*

старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

### ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СИСТЕМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ОБЪЕКТОВ С НАЛИЧИЕМ АВАРИЙНО- ХИМИЧЕСКИ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ

**Аннотация:** статья посвящена исследованию особенностей функционирования систем обеспечения промышленной безопасности (ПБ) на объектах, связанных с обращением с аварийно-химически опасными веществами (АХОВ). В работе анализируются существующие методы и средства обеспечения ПБ, выявляются их сильные и слабые стороны. Особое внимание уделяется специфике воздействия АХОВ на человека и окружающую среду, а также необходимости разработки эффективных систем мониторинга, предупреждения и ликвидации аварийных ситуаций. На основе проведенного анализа формулируются рекомендации по совершенствованию систем ПБ на объектах с АХОВ, включая предложения по оптимизации подготовки персонала. Результаты исследования могут быть использованы для повышения уровня безопасности на объектах, работающих с АХОВ, и минимизации потенциальных рисков для населения и окружающей среды. Целью данной работы является исследование особенностей функционирования систем обеспечения промышленной безопасности на объектах с наличием аварийно-химически опасных веществ и разработка рекомендаций по их совершенствованию.

**Ключевые слова:** безопасность, аварийная ситуация, опасное вещество, охрана, окружающая среда, здоровье.

*Введение*

Пожарная безопасность и обращение с аварийно-химически опасными веществами играют важную роль в обеспечении безопасности людей, имущества и окружающей среды. Актуальность и важность темы обеспечения ПБ в объектах с наличием АХОВ находят свое обоснование в нескольких ключевых аспектах.

1. *Охрана жизни и здоровья.* Наличие АХОВ на объектах создает серьезные угрозы для жизни и здоровья людей, делая обеспечение пожарной безопасности императивной задачей.

2. *Защита окружающей среды.* Аварии с АХОВ могут оказывать долгосрочное негативное воздействие на окружающую среду, требуя предотвращения и минимизации экологических последствий.

3. *Экономические потери.* Пожары и аварии с АХОВ могут привести к огромным экономическим убыткам, включая утрату имущества, простой производства и утрату репутации.

4. *Социальная ответственность.* Организации и предприятия несут социальную ответственность за обеспечение безопасности своих работников и окружающей среды.

5. *Технологический прогресс.* С появлением новых химических веществ и технологий растет потенциальная опасность. Поэтому актуальность темы обеспечения ПБ в объектах с АХОВ сохраняется и растет в связи с развитием химической промышленности и научных исследований.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что все эти аспекты подчеркивают важность разработки и соблюдения строгих мер безопасности и систем обеспечения пожарной безопасности в объектах, где присутствуют аварийно-химически опасные вещества.

В современном мире объекты, содержащие аварийно-химические опасные вещества, представляют особую категорию, требующую особого внимания и регулирования. Они являются наиболее опасными, способными причинить непоправимый ущерб окружающей среде, здоровью людей и глобальной безопасности. Важно понять, что эффективное управление объектами с аварийно-химически опасными веществами является неотъемлемой частью стратегии пожарной безопасности и требует согласованных усилий со стороны государств, международных организаций и научного сообщества.

Объекты с наличием аварийно-химически опасными веществами имеют ряд особенностей, которые делают их особо опасными и требующими специального внимания.

Во-первых, эти объекты содержат вещества, которые могут быть ядовитыми, взрывоопасными, радиоактивными или иметь другие опасные свойства. В случае аварийной ситуации или неправильного обращения с этими веществами, возможны серьезные последствия для окружающей среды и здоровья людей.

Во-вторых, объекты с аварийно-химически опасными веществами обычно имеют большой объем хранения или производства опасных веществ. Это может создавать дополнительные проблемы при управлении такими объектами, так как большое количество веществ требует специальных условий хранения и контроля.

Из-за своих особенностей существует классификация данных объектов по различным критериям. Одним из основных критериев классификации является тип опасных веществ, содержащихся в объекте. Например, объекты могут содержать ядовитые химические вещества, взрывчатые вещества, радиоактивные материалы и т. д.

Другим критерием классификации является функциональное назначение объекта. Например, это могут быть промышленные предприятия, склады химической продукции, транспортные средства и т. д.

Системы обеспечения пожарной безопасности объектов с наличием аварийно-химически опасными веществами имеют свои особенности, связанные с риском возникновения пожара и необходимости предотвращения его распространения, а также минимизации возможных последствий. Основные особенности функционирования таких систем включают следующее.

1. Наличие специальных мер безопасности: объекты с аварийно-химически опасными веществами должны быть оборудованы системами предотвращения пожара, такими как автоматическая пожарная сигнализация, системы пожаротушения и др. Эти системы должны быть разработаны и установлены с учетом специфики химической опасности и рисков, связанных с хранением и использованием таких веществ.

2. Обучение персонала: работники, занятые на объектах с аварийно-химически опасными веществами, должны иметь

необходимые знания и навыки по предотвращению и тушению пожаров. Они должны быть обучены правилам безопасности, процедурам эвакуации и использованию средств индивидуальной защиты.

3. Соблюдение требований нормативных документов: объекты с аварийно-химически опасными веществами должны соответствовать требованиям пожарной безопасности, установленным законодательством и нормативными документами. Это может включать требования к размещению хранилищ химических веществ, оборудованию систем пожаротушения, обеспечению эвакуации и др.

4. Регулярное техническое обслуживание и проверка систем: системы обеспечения пожарной безопасности на объектах с аварийно-химически опасными веществами должны регулярно проходить техническое обслуживание и проверку на работоспособность. Это включает проверку исправности пожарной сигнализации, систем пожаротушения, электрического оборудования и др.

5. Сотрудничество с экстренными службами: объекты с аварийно-химически опасными веществами должны иметь установленные процедуры сотрудничества с экстренными службами, такими как пожарная охрана и спасательные службы. Это позволяет быстро реагировать на пожарные и аварийные ситуации и минимизировать возможные ущерб и угрозу для окружающей среды и людей.

Особенности функционирования систем обеспечения пожарной безопасности объектов с наличием аварийно-химически опасными веществами требуют серьезного подхода к их проектированию, установке и обслуживанию. Важно также постоянно обновлять знания и навыки персонала, чтобы эффективно реагировать на возможные пожарные и аварийные ситуации.

Автоматическая пожарная сигнализация (АПС) является одной из основных мер безопасности на объектах с наличием АХОВ. Она предназначена для обнаружения пожара в самом раннем его стадии и своевременного оповещения персонала и экстренных служб о возникшей угрозе.

АПС включает в себя датчики пожара, которые могут быть тепловыми, дымовыми или газовыми. Датчики обнаруживают изменения в окружающей среде, свидетельствующие о возникновении пожара, и передают сигнал на центральную панель управления. Центральная панель управления анализирует полученные данные и

активирует сигнализацию – звуковые и световые сигналы, а также передает информацию в экстренные службы.

АПС также может быть интегрирована с другими системами пожаротушения, такими как автоматические пожарные краны или системы пенного тушения. При обнаружении пожара АПС может автоматически активировать эти системы для тушения пожара.

Важным аспектом работы АПС является ее регулярная проверка и обслуживание. Датчики пожара должны быть периодически проверены на исправность, а центральная панель управления должна быть обновлена и настроена в соответствии с требованиями. Также необходимо проводить тренировки персонала по правильной реакции на сигналы АПС и использованию средств индивидуальной защиты.

В заключение, автоматическая пожарная сигнализация является неотъемлемой частью системы пожарной безопасности на объектах с наличием АХОВ. Она обеспечивает раннее обнаружение пожара и своевременное оповещение, что позволяет минимизировать угрозу для жизни людей и ущерб для имущества.

Системы пожаротушения на объектах с наличием аварийно-химически опасных веществ (АХОВ) имеют свои особенности и требования. В таких случаях, помимо общих систем пожаротушения, могут применяться специализированные системы, такие как:

1) системы пенного тушения с применением специальных пенобразующих веществ, которые эффективно подавляют горение АХОВ. Это особенно важно, так как обычные системы пожаротушения, например, водные струи, могут вызвать химическую реакцию с опасными веществами и усугубить ситуацию;

2) системы газового тушения с применением специальных газов, которые эффективно подавляют горение АХОВ без нанесения ущерба окружающей среде или оборудованию. Такие системы могут быть оснащены датчиками, которые обнаруживают утечку опасных веществ и автоматически активируются для предотвращения пожара;

3) системы детектирования и контроля утечек АХОВ, которые позволяют оперативно обнаружить и локализовать утечку опасных веществ, а также принять необходимые меры для предотвращения пожара;

4) системы специальной защиты для хранения и переработки АХОВ, включающие в себя специальные контейнеры, хранилища

и системы вентиляции, которые обеспечивают безопасное хранение и обработку опасных веществ.

Важно отметить, что системы пожаротушения на объектах с АХОВ должны соответствовать требованиям и нормам безопасности, установленным законодательством и регулирующими органами. Также необходимо проводить регулярное обучение персонала по правилам пожарной безопасности и экстренной эвакуации.

#### ***Заключение***

В заключение, особенности функционирования систем обеспечения пожарной безопасности объектов с наличием аварийно-химически опасных веществ (АХОВ) играют ключевую роль в предотвращении и минимизации возможных пожаров и аварийных ситуаций. Такие объекты требуют особого внимания и строгого соблюдения правил и норм безопасности, чтобы гарантировать защиту жизни и имущества. Необходимо учитывать особенности хранения, транспортировки и использования АХОВ, а также обеспечить наличие соответствующих систем предупреждения, контроля и тушения пожаров. Важно также обучать персонал, работающий с АХОВ, правилам безопасности и проводить регулярные проверки и испытания систем пожарной безопасности. Только так можно обеспечить эффективную защиту от возможных пожаров и аварийных ситуаций на объектах с АХОВ.

#### ***Список литературы***

1. ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» от 21.12.1994 г. №68-ФЗ (в ред. от 25.11.2009 №267-ФЗ).
2. Ткаченко И.В. Шпаргалка по основам безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / И.В. Ткаченко, О.И. Жидкова. – М.: ТК Велби, 2005. – 48 с.
3. ГОСТ 12.1 007-76 (99) Система стандартов безопасности труда. Вредные вещества. Классификация и общие требования безопасности.
4. ГОСТ Р 22.9 02-95 Режимы деятельности спасателей, использующих средства индивидуальной защиты при ликвидации последствий аварии на химически опасных объектах. Общие требования (с изм.)

*Ли Кира Андреевна*  
магистрант

*Научный руководитель*  
**Новгородова Антонина Иннокентьевна**  
канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация:** в МОКУ «Специальная (коррекционная) общеобразова-  
тельная школа №34» города Якутска провели кружок «Основы безопасности жизнедеятельности» в младших классах. В кружке учили безопас-  
ному поведению при опасных для жизни ситуациях и особенностям пове-  
дения в них. Представлены различные приемы: предвидеть, научить, убе-  
речь и методы воспитательно-образовательной работы с дидактиче-  
скими играми, игровыми проблемными ситуациями, игровым моделирова-  
нием, тренингами для учащихся начальных классов коррекционной школы  
по формированию навыков безопасного поведения.

**Ключевые слова:** основы безопасности жизнедеятельности, млад-  
шие школьники, формирование навыков, тренинги, игровые занятия, раз-  
даточный материал.

Формирование основ безопасности жизнедеятельности школьников важно, особенно у школьников начальных классов, которые являются самыми беззащитными. Именно у них надо формировать навыки безопасного поведения в повседневной жизни с помощью доступных для них средств – игровых занятий, тренингов. Учитывая то, что эксперимент проводился среди младших школьников в коррекционной школе, получается особенно нужно учить детей с ограниченными возможностями здоровья. В этом актуальность нашей работы.

Нашей целью является сгруппировать средства и методы фор-  
мирования основ безопасности жизнедеятельности у младших  
школьников. Объект исследования – учебный процесс обучения  
основам безопасности жизнедеятельности для младших школьни-  
ков. Предметом исследования – совершенствование обучения ос-  
новам безопасности жизнедеятельности школьников начальных  
классов.

Проанализировав теоретические аспекты формирования основ безопасности жизнедеятельности у младших школьников, пришли к выводу, что при обучении надо формировать навыки, привычки безопасного поведения, которые применяются каждодневно.

Различные авторы в зависимости от своих позиций и целей по-разному трактуют сущность понятия безопасности жизнедеятельности. Б.Г. Кудряшев в словаре понятие «безопасность жизнедеятельность» определяет как «благоприятное, нормальное состояние окружающей среды человека, условий труда и учебы, питания и отдыха, при которых снижена возможность возникновения опасных факторов, угрожающих его здоровью, жизни, имуществу, законным интересам» [3]. Такими исследователями, как О.Н. Русак, И.В. Топоров, И.А. Щеголев, понятие «безопасность» рассматривается как состояние окружающей среды, при котором с определенной степенью вероятности обеспечивается невозможность причинения вреда жизнедеятельности человека, как другими, так и им самим, благодаря имеющимся знаниям, умениям и навыкам, как это сделать» [4]. Безопасность жизнедеятельности в исследованиях различных ученых рассматривается многогранно и обширно. Этую же тему раскрывают такие современные педагоги, как Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина, М.И. Басаков, О.Н. Русак, И.К. Топоров и др. [1].

Как писал К.Д. Ушинский «образование уменьшает число опасностей, угрожающих нашей жизни, уменьшает многие причины страха и, давая возможность понять опасность и определить ее последствия, уменьшает напряженность страха ввиду этих опасностей» [6].

Как показывает практика, многие люди не отдают себе отчет в том, что опасности могут подстерегать их на каждом шагу. Психологи в данном случае называют это состояние «отчуждение от реальной жизни» [5].

Вторым этапом работы стала опытно-экспериментальная работа, проведенная в коррекционной школе №34 города Якутска. Проведены занятия в начальных 1–4 классах для детей с ОВЗ в кружке «Основы безопасности жизнедеятельности» по темам: что такое безопасность и чрезвычайная ситуация; где и как переходить дорогу; как могут быть опасными домашние вещи; режим дня школьника; что необходимо сделать по сигналу «Внимание всем!»;

сигналы регулирования; пути передачи инфекционных заболеваний; как вести себя на реке зимой; чрезвычайная ситуация; оказание первой помощи при поражении электрическим током; безопасность на льду зимой; правила обращение с огнем; правила поведения у водоема; половодье и первый лед; служба «01»; пожар – самая страшная беда; домашняя аптечка; безопасность летом на воде; правила поведения в чрезвычайной ситуации; правила безопасного поведения во время каникул; закрепление изученного [2].

Младшим школьникам необходимо было знать о безопасности поведения, знать об окружающей природе, правилах поведения наиболее часто встречающихся опасных ситуациях, а также правилах поведения при аварии, при экологических катастрофах, при стихийных бедствиях, правилах поведения дома, на улице, в школе и на природе.

Школьники начальных классов с ограниченными возможностями коррекционной школы занимаются в кружке изучая знания безопасности жизнедеятельности последовательно, постепенно, доступно, наглядно на основе усвоенных знаний, умений и навыков, полученных в предыдущие годы с использованием познавательных игр, игровых занятий, игр-упражнений, ролевых игр, экскурсий индивидуальных и групповых и т. п.

В процессе проведения кружка школьники приобретают начальные знания, умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

Педагогический эксперимент провели в коррекционной школе №34 города Якутска в три этапа: 1) первый этап – констатирующий педагогический эксперимент провели с первичным анкетированием; 2) второй этап – формирующий педагогический эксперимент, с проведением кружка «Основы безопасности жизнедеятельности» в экспериментальной группе, а в контрольной группе не проводился кружок, но за ними провели наблюдения за навыками в повседневной жизни по безопасному поведению; 3) третий этап – это контрольный педагогический эксперимент провели с повторным окончательным анкетированием.

В контрольной группе навыки безопасного поведения формируются изо дня в день. А в экспериментальной группе еще и в

образовательном процессе при проведении кружка с дидактическими занятиями.

Выявили степень эффективности проведенных занятий путем повторного анкетирования. В экспериментальной группе выявлен высокий уровень практического соблюдения правил безопасности жизнедеятельности по сравнению с контрольной группой. В экспериментальной группе высокий уровень теоретических знаний детей о правилах и нормах безопасной жизнедеятельности достигались с наглядными материалами, и эти младшие школьники применяют на практике в процессе занятий и игровых форм, с учетом возрастных и индивидуальных способностей при проведении кружка с применением инноваций.

Таким образом, разработанные занятия и игровые методы, тренинги показали положительное влияние для дальнейшего развития младших школьников и дают отличный результат на тестировании и в каждодневных наблюдениях. Практика показала, что такие кружки как «Основы безопасности жизнедеятельности» необходимы и нужны для школьников начальных классов и особо у школьников начальных классов с органическими поражениями и возможностями здоровья коррекционной школы.

### **Список литературы**

1. Авдеева Н.Н. Безопасность / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Детство-Пресс, 2002. – 144 с.
2. Борщева И.Б. Рабочая программа по курсам «Основы безопасности» 1–4 классов специальной (коррекционной) школы для детей с ОВЗ / И.Б. Борщева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/rabochaya-programma-po-kursu-osnovy-asnosti-zhizne.html> (дата обращения: 05.06.2025).
3. Ильчиков М.З. Социология воспитания / М.З. Ильчиков, Б.А. Смирнов. – М., 1996. – 370 с.
4. Общие основы педагогической инноватики: опыт разработки теории инновационного процесса в образовании: метод. пособ. / Н.Р. Юсуфбекова; Пед. о-во РСФСР, Центр. совет, АПН СССР, НИИ теории и истории педагогики. – М.: ЦСПО РСФСР, 1991. – 91 с.
5. Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.scienceeducation> (дата обращения: 05.06.2025).
6. Ушинский К.Д. Страх и смелость // Ушинский К.Д. Избр. пед. соч. – В 2 т. – М.: Педагогика, 1974. – 32 с.

**Монастырев Айсен Альбертович**

бакалавр, студент

**Научный руководитель**

**Шергин Георгий Николаевич**

аспирант, старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются фундаментальные аспекты безопасности и защиты родины. Анализируются ключевые угрозы, существующие в современном мире, и предлагаются стратегии для обеспечения устойчивого развития и суверенитета государства. Особое внимание уделяется роли гражданского общества, военных структур и органов государственной власти в формировании эффективной системы национальной безопасности. Целью работы является углубленное понимание основных принципов и механизмов, необходимых для поддержания стабильности и процветания страны.

**Ключевые слова:** угрозы национальной безопасности, защита родины.

### **Военные угрозы**

Военные угрозы включают в себя возможность вооруженного конфликта с другими государствами или негосударственными акторами. Современные войны характеризуются высокой степенью технологичности и могут включать в себя кибервойны и использование беспилотных летательных аппаратов. Для противодействия этим угрозам необходимо поддерживать высокий уровень боеготовности вооруженных сил, развивать оборонную промышленность и укреплять международные союзы.

### **Тerrorистические угрозы**

Тerrorизм представляет собой серьезную угрозу для национальной безопасности, поскольку террористические акты направлены на дестабилизацию общества и подрыв доверия к власти. Для борьбы с терроризмом необходимо проводить комплексные мероприятия, включающие в себя усиление мер безопасности, пресечение финансирования терроризма и идеологическое противодействие экстремизму. Важную роль играет международное сотрудничество в сфере борьбы с терроризмом.

### **Экономические угрозы**

Экономические угрозы могут включать в себя финансовые кризисы, торговые войны и зависимость от поставок критически важных ресурсов. Для обеспечения экономической безопасности необходимо диверсифицировать экономику, развивать собственные производственные мощности и укреплять финансовую систему. Важно также поддерживать благоприятный инвестиционный климат и защищать национальные интересы в международной торговле.

#### **Информационные угрозы**

Информационные угрозы связаны с распространением дезинформации, кибератаками и попытками вмешательства во внутренние дела государства. Для защиты от информационных угроз необходимо развивать собственные средства массовой информации, укреплять систему кибербезопасности и повышать уровень медиаграмотности населения. Важно также проводить активную информационную политику, направленную на продвижение национальных интересов

#### **Роль гражданского общества в обеспечении безопасности**

Гражданское общество играет важную роль в обеспечении национальной безопасности, поскольку оно является источником инициатив и ресурсов для решения социальных проблем и укрепления доверия к власти. Общественные организации могут участвовать в реализации программ по профилактике преступности, оказанию помощи пострадавшим от чрезвычайных ситуаций и повышению уровня гражданской активности населения. Важно также поддерживать диалог между властью и обществом, чтобы учитывать мнение граждан при принятии решений в сфере безопасности.

Активное участие граждан в общественной жизни способствует формированию сильного и устойчивого общества, способного противостоять различным угрозам. Важным аспектом является развитие патриотического воспитания молодежи и формирование у граждан чувства ответственности за судьбу своей страны. Необходимо также поддерживать волонтерское движение и привлекать граждан к участию в охране общественного порядка и защите окружающей среды.

Для эффективного взаимодействия государства и гражданского общества необходимо создать благоприятные условия для деятельности общественных организаций и обеспечить прозрачность и

подотчетность органов государственной власти. Важно также развивать механизмы общественного контроля за деятельностью правоохранительных органов и военных структур. Только в условиях открытого диалога и взаимного доверия можно создать эффективную систему обеспечения национальной безопасности

#### Военные структуры и их роль в защите родины

Вооруженные силы являются основным инструментом защиты суверенитета и территориальной целостности государства. Современная армия должна быть оснащена передовой техникой и вооружением, а также иметь высокий уровень профессиональной подготовки личного состава. Важным аспектом является развитие военной науки и разработка новых стратегий и тактик ведения боевых действий.

Помимо вооруженных сил, в защите родины участвуют и другие военные структуры, такие как пограничные войска, внутренние войска и войска национальной гвардии. Эти структуры выполняют важные задачи по охране государственных границ, поддержанию общественного порядка и борьбе с терроризмом. Необходимо обеспечивать координацию действий между всеми военными структурами и органами государственной власти для эффективного противодействия различным угрозам.

Важным аспектом является развитие военно-промышленного комплекса и обеспечение независимости государства в сфере производства военной техники и вооружения. Необходимо также укреплять международное сотрудничество в сфере обороны и безопасности, участвовать в миротворческих операциях и обмениваться опытом с другими странами. Только в условиях сильной и современной армии можно обеспечить надежную защиту родины от внешних угроз.

#### Органы государственной власти и их функции в сфере безопасности

Органы государственной власти играют ключевую роль в формировании и реализации политики в сфере национальной безопасности. Президент является верховным главнокомандующим вооруженными силами и определяет основные направления государственной политики в сфере обороны и безопасности. Правительство разрабатывает и реализует программы по обеспечению

национальной безопасности, а также координирует деятельность органов исполнительной власти в этой сфере.

Федеральная служба безопасности, министерство внутренних дел и другие правоохранительные органы выполняют важные задачи по борьбе с преступностью, терроризмом и экстремизмом. Министерство иностранных дел проводит внешнюю политику, направленную на укрепление международных отношений и защиту национальных интересов. Министерство обороны отвечает за организацию и обеспечение обороны государства.

Важным аспектом является обеспечение координации деятельности всех органов государственной власти в сфере безопасности и разработка единой стратегии по противодействию различным угрозам. Необходимо также обеспечивать прозрачность и подотчетность деятельности органов государственной власти в сфере безопасности и соблюдение прав и свобод граждан. Только в условиях эффективного управления и взаимодействия между различными органами государственной власти можно обеспечить надежную защиту родины от внутренних и внешних угроз.

#### **Международное сотрудничество в сфере безопасности**

Международное сотрудничество является важным элементом системы национальной безопасности, поскольку многие угрозы, такие как терроризм, наркотрафик и киберпреступность, носят транснациональный характер и требуют совместных усилий для борьбы с ними. Россия активно участвует в деятельности международных организаций, таких как Организация Объединенных Наций, Совет Европы и Организация Договора о коллективной безопасности, направленной на укрепление международной безопасности и стабильности.

Важным аспектом является развитие двусторонних отношений с другими странами в сфере обороны и безопасности, проведение совместных военных учений и обмен опытом. Необходимо также участвовать в международных программах по борьбе с терроризмом, наркотрафиком и киберпреступностью. Только в условиях тесного международного сотрудничества можно эффективно противодействовать транснациональным угрозам и обеспечить устойчивое развитие и процветание страны.

В рамках международного сотрудничества необходимо также продвигать свои национальные интересы и защищать суверенитет

государства. Важно также участвовать в формировании справедливого и многополярного миропорядка, основанного на принципах уважения международного права и взаимного учета интересов. Только в условиях равноправного диалога и взаимовыгодного сотрудничества можно создать прочный фундамент для международной безопасности и стабильности.

#### Экономическая безопасность и устойчивое развитие

Экономическая безопасность является неотъемлемой частью национальной безопасности, поскольку сильная и устойчивая экономика является основой для обеспечения обороноспособности и социальной стабильности государства. Для обеспечения экономической безопасности необходимо диверсифицировать экономику, развивать собственные производственные мощности и укреплять финансовую систему. Важно также поддерживать благоприятный инвестиционный климат и защищать национальные интересы в международной торговле.

Устойчивое развитие является ключевым фактором обеспечения экономической безопасности, поскольку оно предполагает рациональное использование природных ресурсов, защиту окружающей среды и обеспечение социальной справедливости. Необходимо разрабатывать и реализовывать программы по энергосбережению, развитию возобновляемых источников энергии и снижению выбросов вредных веществ в атмосферу. Важно также поддерживать инновационную деятельность и развивать новые технологии, способствующие повышению конкурентоспособности национальной экономики.

Для обеспечения экономической безопасности и устойчивого развития необходимо также укреплять систему социальной защиты населения, повышать уровень образования и здравоохранения и создавать условия для развития малого и среднего бизнеса. Важно также проводить активную региональную политику, направленную на выравнивание социально-экономического развития различных регионов страны. Только в условиях устойчивого экономического развития и социальной стабильности можно обеспечить надежную защиту родины от внутренних и внешних угроз.

#### *Заключение и рекомендации*

Обеспечение безопасности и защиты родины является приоритетной задачей государства и требует комплексного подхода,

включающего в себя усилия органов государственной власти, военных структур, гражданского общества и международного сообщества. Ключевыми угрозами национальной безопасности являются военные угрозы, террористические угрозы, экономические угрозы и информационные угрозы. Для противодействия этим угрозам необходимо поддерживать высокий уровень боеготовности вооруженных сил, проводить комплексные мероприятия по борьбе с терроризмом, диверсифицировать экономику и укреплять систему кибербезопасности.

Важным аспектом является развитие гражданского общества и поддержка инициатив, направленных на укрепление доверия к власти и повышение уровня гражданской активности населения. Необходимо также укреплять международное сотрудничество в сфере безопасности и участвовать в деятельности международных организаций, направленной на укрепление международной безопасности и стабильности. Для обеспечения экономической безопасности и устойчивого развития необходимо диверсифицировать экономику, развивать собственные производственные мощности и укреплять систему социальной защиты населения.

В заключение необходимо подчеркнуть, что обеспечение безопасности и защиты родины является непрерывным процессом, требующим постоянного совершенствования и адаптации к изменяющимся условиям. Только в условиях эффективного управления, взаимодействия между различными органами государственной власти и активного участия гражданского общества можно обеспечить надежную защиту родины от внутренних и внешних угроз и обеспечить устойчивое развитие и процветание страны.

***Список литературы***

1. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность: учебное пособие / А.Я. Корх. – 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2023. – 118 с.
2. Бочавер К.А. Тренер как воспитатель и наставник: профессиональные позиции высококвалифицированных специалистов / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик // Психология спорта: наука и практика. – М.: НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», 2021. – С. 23–32. EDN BNYJVP

**Неустроев Филипп Павлович**

бакалавр, студент

**Научный руководитель**

**Новгородова Антонина Иннокентьевна**

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОЖАРЕ**

**Аннотация:** в статье обсуждается важная задача формирования у детей всех возрастных групп навыков, необходимых для предотвращения пожарной опасности и адекватного реагирования во время стихийного бедствия. Можно рассмотреть и принять разные действия, методы и подходы обучения школьников с 1 по 11 классы, направленным на их обеспечение от пожаров. Внеклассные занятия в кружке по противопожарной пропаганде включают элементы пожарно-прикладного спорта, что способствует развитию умений и навыков безопасного и правильного поведения при возгорании.

**Ключевые слова:** возгорание, пожарная безопасность, учащиеся, безопасное поведение, навыки, пожарно-прикладной спорт.

Актуальность нашего исследования определяется высоким числом жертв и имущества среди населения в результате пожаров по итогам года, а также значительными экономическими убытками, которые они причиняют.

В Федеральном государственном образовательном стандарте для основного и среднего общего образования в предметных требованиях по ОБЖ предусмотрено знание мер безопасности и правил поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях, включая пожары, а также умение принимать обоснованные решения в конкретных опасных условиях с учётом складывающиеся обстановки и индивидуальных возможностей [4]. Поэтому очень важно изучить основы пожароопасного [5], формировать безопасное поведение при пожаре у школьников. В этом заключается актуальность нашего исследования.

Цель нашего исследования заключается в изучении пути формирования безопасного поведения у школьников в условиях пожара. Объектом исследования являются основой безопасного поведения у школьников, а предметом – процесс формирования этого

поведения. Исследование проводилась на базе Борулахской средней общеобразовательной агрошколы Верхоянского улуса.

**Задачи исследования:**

- 1) изучение литературы по формированию безопасного поведения у школьников при пожаре;
- 2) определение содержания и организация работы на внеклассных занятиях кружка по формированию безопасного поведения школьников при пожаре;
- 3) выявление уровня сформированности безопасного поведения школьников.

Первым этапом работы стал анализ литературы. На основе изученных источников можно с уверенностью утверждать, что существует настоятельная необходимость уделять значительное время внеклассным занятиям по безопасному поведению при пожаре и возгорании.

Пожары в нашем мире демонстрируют собой очень серьезную угрозу, затрагивая наши леса, торфяники, жилые дома, помещения, а также организации. Согласно статистике, в начале пожарного сезона в нашей Республике Саха (Якутия) было ликвидировано более 90 лесных пожаров на площади примерно 24788,75 га [2].

На 30 мая 2025 года на территории улусов как Верхоянский, Вилюйский, Момский, Нерюнгринский, Томпонский, Усть-Алданский, Усть-Майский и еще Эвено-Бытантайского района действуют около тринадцати лесных пожаров на площади примерно 2563 га [2].

Для ликвидирования этих пожаров было привлечено около 350 людей и примерно 30 единиц техники для борьбы с чрезвычайной ситуацией, с оперативностью тушения 67%. С начала сезона было отмечено 38 виновников природных пожаров, составлен 81-й протокол за нарушение правил пожарной безопасности в лесах [2].

Одной из самых опасных трагедий после землетрясения является пожар, жертвами которого часто становятся дети, не знающие, как вести себя в чрезвычайных ситуациях. Поэтому детям, с раннего возраста необходимо формировать школьные знания о пожарной безопасности. В сложившейся ситуации важнейшей задачей является не только предотвращение возгорания, но и подготовка детей к действиям в условиях опасности при пожаре [3].

В настоящее время пожарно-прикладной спорт деятельно внедряется в школьную систему физического воспитания. Спортивная работа в школе может проводиться с действующими сотрудниками службы МЧС, добровольцами и юными пожарными [3].

Таким образом, особенно актуальным является целенаправленное формирование безопасного поведения у детей, что позволит им осознанно и ответственно относиться к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, а также не испытывать панику и страх во время экстренной ситуации [3].

Вторым этапом работы стала опытно-экспериментальной деятельность, проведённая в Борулахской средней общеобразовательной агрошколе по программе противопожарной пропаганды и формированию безопасного поведения.

Для определения уровня сформированности безопасного поведения у школьников использовались различные методики педагогического исследования [3; 4], включая наблюдение, беседы, интервью и анкетирование.

Учебная программа состоит из четырёх модулей.

Модуль 1. Система противопожарной пропаганды и формирование безопасных привычек при пожаре из двух тем. Модуль 2. Противопожарная пропаганда среди школьников, лесопожарная пропаганда с мастер-классами пожарников, применение пожарно-прикладного спорта в школе. Модуль 3. Противопожарная пропаганда в средствах массовой информации. Модуль 4. Создание и использование наглядных средств противопожарной пропаганды наряду формирования безопасных действий, при этом школьники сами делают плакаты и листовки [3].

Программа включает практические занятия, самостоятельные работы и мероприятия по противопожарной пропаганде [5].

В поле была создана добровольной дружина юных пожарных. В рамках программы мы внедрили пожарно-прикладной спорт, в ходе которого школьники выполняли различные упражнения и комплексы приемов, используемых при тушении пожаров.

К ним относятся: 1) преодоление полосы препятствий длиной 10, 20 и 50 метров включая заборы и другие преграды; 2) проведение пожарной эстафеты, в которой участвуют четыре школьника, передающих друг другу эстафетную палочку и стремящихся как можно быстрее преодолеть дистанцию, выполняя задания,

связанные с тушением пожара; 3) боевое развёртывание, где команда должна быстро и правильно развернуть в рукав и подать воду на цель; 4) преодоление лестницы, ведущий в окно второго этажа учебной башни и выше.

Эти занятия способствуют развитию у школьников спортивных навыков, требующих хорошей физической подготовки, ловкости, быстроты, реакции и координации. Кроме того, они учат работать в команде и принимать решения в экстремальных ситуациях, что помогает преодолевать трудности. Данные занятия имеют межпредметную связь с физической культурой и безопасностью жизнедеятельности.

*Исследование позволило выявить особенности формирования безопасного поведения при пожаре у школьников и определить эффективные формы и метод работы.*

В результате можно сделать вывод, что обеспечение пожарной безопасности и развитие культуры безопасного поведения у школьников возможно если будет объединение совместных усилий семьи ребенка, образовательных организаций и общества в целом.

***Список литературы***

1. Величко В.М. Современный пожарно-спасательный спорт: учебное пособие / В.М. Величко, И.Б. Дорноступ, В.Д. Шалагинов. – М.: Академия ГПС МЧС России, 2023. – 346 с.
2. В Якутии ликвидировано 95 лесных пожаров с начала пожароопасного сезона // сайт Вести Саха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gtrksakha.ru/news/2025/05/30/v-yakutii-likvidirovano-95-lesnyh-pozharov-s-nachala-pozharoopasnogo-sezona/> (дата обращения: 30.05.2025).
3. Каплан Я.Б. Проблемно-тренинговые ситуации как средство формирования пожаробезопасного поведения младших школьников. – Тюмень: УрГПУ, 2009. – 157 с.
4. Ратникова О.Д. Противопожарная пропаганда: учеб. пособ. для обучающихся / О.Д. Ратникова. – М.: ВНИИПО, 2017. – 414 с.
5. Шарова О.Г. Основы пожароопасного поведения / О.Г. Шарова. – СПб.: Петро-РИФ, 2017. – 95 с.

**Новгородова Наталья Александровна**  
бакалавр, студентка  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

**Научный руководитель**  
**Шергин Георгий Николаевич**  
старший преподаватель  
Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ**

**Аннотация:** в статье рассматривается роль и значение информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) в профессиональной деятельности учителя по основам безопасности жизнедеятельности и защиты Родины (ОБЗР). Описываются современные подходы к интеграции ИКТ в образовательный процесс, выделяются основные проблемы и перспективы дальнейшего развития данного направления.

**Ключевые слова:** информационно-коммуникационные технологии, основы безопасности и защиты Родины, интерактивные методы, учебные платформы, цифровые компетенции.

Актуальность исследования. В современных условиях информационного общества формирование у обучающихся навыков безопасного поведения, а также готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях становится одной из приоритетных задач системы образования. Стремительное развитие информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) оказывает существенное влияние на все сферы жизни, в том числе и на образовательный процесс. Новые поколения школьников обладают высоким уровнем цифровой грамотности, что требует от педагога применения современных методов обучения, соответствующих их интересам и ожиданиям.

Использование ИКТ в преподавании основ безопасности жизнедеятельности и защиты Родины способствует повышению эффективности и интерактивности учебного процесса, позволяет моделировать различные ситуации, максимально приближенные к реальным условиям, и обеспечивает индивидуализацию обучения. Дистанционное образование, онлайн-курсы и электронные

обучающие ресурсы уже стали неотъемлемой частью подготовки школьников. Однако переход к цифровому образовательному пространству требует новых подходов к преподаванию, переосмысления традиционных методов и постоянного профессионального развития учителя.

Таким образом, изучение и внедрение ИКТ в деятельность учителя ОБЖ является актуальным и необходимым направлением, отвечающим требованиям времени и способствующим формированию у молодежи необходимых компетенций для безопасной и ответственной жизнедеятельности.

**Введение.** Современное образование невозможно без внедрения новейших технологий, способствующих формированию ключевых компетенций учащихся. Особенно актуально внедрение ИКТ в преподавание жизненно важных дисциплин, таких как ОБЖ. Деятельность учителя ОБЖ не ограничивается лишь трансляцией знаний – она предполагает подготовку учеников к действиям в чрезвычайных ситуациях, формирование гражданских и патриотических качеств. ИКТ становятся действенным инструментом повышения эффективности этой работы.

**Теоретические основы использования ИКТ в преподавании ОБЖ.**

ИКТ включают в себя широкий спектр инструментов и ресурсов: мультимедийные презентации, обучающие видеоролики, виртуальные тренажёры, симуляторы, а также платформы для дистанционного обучения и онлайн-тестирования. Их интеграция в учебный процесс позволяет повысить познавательный интерес учащихся, сделать обучение более интерактивным и результативным.

По мнению многих исследователей, применение ИКТ способствует индивидуализации обучения и позволяет реализовать дифференцированный подход. Ученики, имеющие разные уровни подготовки и скорости усвоения материала, могут работать в своем ритме, выполняя задания в электронных образовательных средах.

**Практические аспекты применения ИКТ учителем ОБЗР.**

В практике учителя ОБЗР ИКТ применяются в нескольких основных направлениях.

1. Использование мультимедийных средств.

Современные презентационные программы, анимации и видеоролики облегчают объяснение сложных понятий и процедур,

связанных с безопасностью и действиями в ЧС. Такой подход повышает степень усвоения материала и делает уроки более увлекательными.

2. Виртуальные тренажёры и симуляторы.

Различные цифровые платформы предоставляют возможность моделирования чрезвычайных ситуаций, тренировки навыков оказания первой помощи или эвакуации. Виртуальная среда позволяет многократно отрабатывать действия, что невозможно реализовать в традиционном классе без дополнительных ресурсов.

3. Онлайн-тестирование и контроль знаний.

Использование образовательных платформ (РЭШ, Яндекс.Учебник и др.) для проведения контрольных и самостоятельных работ способствует объективной оценке знаний, формирует самостоятельность и мотивирует учащихся к регулярному повторению учебного материала.

4. Межпредметное взаимодействие и проектная деятельность.

ИКТ способствуют реализации межпредметных проектов, в ходе которых учащиеся используют Интернет для поиска информации, создания презентаций, инфографики, карт и других цифровых продуктов. Это развивает аналитические и творческие способности, коммуникативные навыки.

5. Организация дистанционного взаимодействия.

Современные мессенджеры и облачные сервисы позволяют поддерживать постоянную связь с учениками и их родителями, своевременно информировать о расписании, мероприятиях, чрезвычайных ситуациях.

Преимущества и проблемы использования ИКТ.

Основными преимуществами внедрения ИКТ в деятельность учителя ОБЖ являются:

– повышение эффективности и наглядности образовательного процесса;

– расширение возможностей индивидуализации обучения;

– доступ к множеству актуальных образовательных ресурсов;

– повышение мотивации и вовлеченности учащихся.

Однако существуют и определённые сложности:

– недостаточная оснащенность некоторых образовательных учреждений техникой и программным обеспечением;

- необходимость повышения компьютерной грамотности как учителей, так и учеников;
- загруженность педагогов дополнительной работой по подготовке электронных материалов.

### **Заключение**

Информационно-коммуникационные технологии открывают для учителя ОБЖ новые горизонты профессионального развития, делают образовательный процесс динамичным, интерактивным и эффективным. Их грамотное использование способствует качественной подготовке учащихся к действиям в экстремальных условиях и формированию у них гражданской ответственности. Важно продолжать научные исследования и внедрять новейшие педагогические практики для дальнейшего совершенствования учебного процесса с использованием ИКТ.

### **Список литературы**

1. Иванова Т.П. Использование информационных технологий в образовательном процессе / Т.П. Иванова // Педагогика безопасности. – 2021. – №2.
2. Сафонова Г.В. Интеграция ИКТ в преподавание ОБЖ: проблемы и решения / Г.В. Сафонова // Современные образовательные технологии. – 2022. – №5.
3. Официальный сайт МЧС России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mchs.gov.ru> (дата обращения: 02.06.2025).
4. Российская электронная школа [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru> (дата обращения: 02.06.2025).

***Хастаева Александра Владимировна***

бакалавр, студентка

Институт физической культуры и спорта ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ К РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ОПАСНОСТИ**

***Аннотация:** в современном мире учащиеся сталкиваются с множеством опасностей, включая травлю, стрессовые ситуации, информационные угрозы и экстремальные ситуации. Развитие психологической устойчивости школьников становится важной задачей педагогов и психологов для обеспечения их безопасного и гармоничного развития. В статье рассматриваются теоретические основы понятия психологической устойчивости, факторы её формирования у подростков, а также методы и программы, способствующие развитию данной компетенции.*

***Ключевые слова:** психологическая устойчивость, школьники, опасности, профилактика, развитие личностных ресурсов.*

### *Введение*

Современная образовательная среда предъявляет к школьникам повышенные требования не только академической успеваемости, но и эмоциональной и социальной адаптации. Учитывая рост числа случаев травли, информационных угроз и экстремальных ситуаций, особое значение приобретает развитие у подростков психологической устойчивости – способности противостоять негативным воздействиям и сохранять психоэмоциональное равновесие.

#### *Теоретические основы понятия «психологическая устойчивость»*

Психологическая устойчивость (резилиентность) определяется как способность личности успешно адаптироваться к стрессовым ситуациям, преодолевать трудности и сохранять внутреннюю гармонию. Согласно исследованиям М. Михайловой (2010), резилиентность включает в себя когнитивные, эмоциональные и поведенческие компоненты, позволяющие подросткам эффективно справляться с вызовами окружающей среды.

#### *Факторы формирования психологической устойчивости у школьников*

На развитие резилиентности влияют внутренние и внешние факторы:

- *внутренние ресурсы*: саморегуляция, позитивное мышление, уверенность в себе;
- *внешние условия*: поддержка семьи и педагогического коллектива, наличие позитивных социальных связей;
- *образовательная среда*: создание безопасной атмосферы в школе, внедрение программ профилактики травли и стрессовых ситуаций.

#### *Методы и программы развития психологической устойчивости*

Для формирования у школьников навыков преодоления опасностей применяются различные подходы:

- *психологическое просвещение* – обучение детей основам эмоциональной грамотности;
- *развитие навыков стрессоустойчивости* – тренинги по релаксации, медитации;
- *программы социально-эмоционального обучения (СЭО)* – развитие эмпатии, коммуникативных навыков;
- *создание поддержки в школе* – формирование доверительных отношений с педагогами и сверстниками;

– интеграция программ профилактики травли – создание безопасной среды для всех учащихся.

*Практическая значимость*

Реализация программ по развитию психологической устойчивости способствует снижению уровня тревожности и агрессии среди школьников, повышает их способность к адаптации в сложных ситуациях и формирует личностные ресурсы для успешного будущего.

*Заключение*

Развитие психологической устойчивости школьников является важнейшей задачей современного образования. Комплексный подход с использованием психолого-педагогических методов позволяет формировать у подростков внутренние ресурсы для противостояния различным видам опасностей. Внедрение таких программ способствует созданию безопасной образовательной среды и гармоничному развитию личности.

*Выводы*

Развитие психологической устойчивости у школьников требует системного подхода с участием педагогов, психологов и родителей. Создание условий для формирования личностных ресурсов помогает подросткам успешно преодолевать опасности современного мира и способствует их гармоничному развитию.

*Список литературы*

1. Михайлова М.А. Психологическая резилиентность: теория и практика / М.А. Михайлова // Психология развития. – 2010. – №2. – С. 45–52.
2. Левина Е.В. Социально-эмоциональное обучение как средство повышения устойчивости школьников / Е.В. Левина, И.В. Смирнова // Журнал педагогики и психологии. – 2018. – №4. – С. 78–85.
3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Программа по развитию психического здоровья детей и подростков. – М., 2019.

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ**

*Александрова Сахайя Семеновна*

бакалавр, студентка

*Новгородова Наталья Александровна*

бакалавр, студентка

*Научный руководитель*

*Павлова Анна Дмитриевна*

старший преподаватель

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **РОЛЬ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ**

*Аннотация:* военная подготовка в школах играет существенную роль в становлении патриотических ценностей и гражданской ответственности молодежи. Статья посвящена исследованию развития военной подготовки у школьников 10–11 классов, анализу существующих программ, методов и результатов их внедрения.

*Ключевые слова:* патриотизм, физическая подготовка, военная подготовка, военная служба.

Военная подготовка школьников становится все более актуальной темой в современных образовательных системах. В условиях меняющейся геополитической обстановки и возрастания значимости национальной безопасности формирование у молодежи комплекса знаний и практических навыков, необходимых для защиты Родины, становится приоритетной задачей. Эта статья рассматривает основные аспекты и подходы к развитию военной подготовки у старшеклассников, а также ее влияние на личностное и социальное развитие учащихся.

Задачи исследования.

1. Определить содержание программ военной подготовки.
2. Изучить методы и организационные формы военной подготовки.

3. Оценить уровень мотивации и интереса учащихся к военной подготовке.

4. Исследовать влияние военной подготовки на физическое и психологическое развитие старшеклассников.

Объект исследования: Военно-патриотическая подготовка учащихся 10–11 классов общеобразовательных учреждений.

Предмет исследования: программы, формы, методы организации и результаты внедрения военной подготовки в старших классах.

Цели военно-патриотической подготовки в старших классах:

– воспитание патриотизма: формирование чувства гордости за свою страну, осознания важности защиты ее суверенитета и национальных интересов;

– ознакомление с основами военного дела: получение знаний о структуре и задачах вооруженных сил, основах тактики и стратегии;

– развитие физических и морально-волевых качеств: укрепление здоровья, повышение выносливости, формирование командного духа и дисциплинированности;

– подготовка к военной службе: обеспечение готовности к выполнению воинского долга.

Программа военно-патриотической подготовки для 10–11 классов включает следующие компоненты: Теоретические занятия: изучение истории военного дела, основ законодательства о воинской обязанности, правил обращения с оружием. Практические занятия: обучение основам тактической подготовки, элементам физической и медицинской помощи. Спортивные мероприятия: участие в военно-патриотических мероприятиях, играх и соревнованиях.

Исследование.

Для проведения исследования было проведено анкетирование среди учащихся 10–11 классов Сунтарской СОШ №2 (22 респондента: юноши и девушки). Анкета включала вопросы, направленные на выявление:

- 1) уровня интереса к военной подготовке;
- 2) знаний о программе военной подготовки;
- 3) участия в мероприятиях патриотической направленности;
- 4) оценки физической подготовки и морально-психологической готовности к службе.

Таблица  
Результаты и анализ опроса

Интерес к военной подготовке	Участие в мероприятиях	Физическая подготовка
70% учащихся выразили интерес в программе военной подготовки, однако лишь 45% были знакомы с ее содержанием	60% респондентов участвовали в патриотических акциях, что говорит о наличии потенциала для развития военно-патриотического движения	55% учащихся оценили свою физическую подготовку как удовлетворительную, что указывает на необходимость совершенствования физкультурно-оздоровительной работы в школе

Анализ результатов показывает, что существует высокий уровень интереса к военной подготовке среди молодежи, однако недостаточная информированность о программе может снижать эффективность ее реализации. Кроме того, требуется уделить внимание повышению уровня физической подготовленности учащихся.

*Список литературы*

1. Федоров А.В. Патриотическое воспитание молодежи: теоретические аспекты / А.В. Федоров // Журнал образовательных исследований. 2020.
2. Смирнова Е.И. Психология молодежи в условиях военной подготовки / Е.И. Смирнова // Психологические исследования. – 2022.
3. Иванов С.Н. Военная подготовка в системе общего образования: проблемы и решения / С.Н. Иванов // Военно-научный журнал. – 2021.
4. Кузнецов М.А. Современные подходы к военно-патриотическому воспитанию школьников / М.А. Кузнецов, Л.Н. Петрова // Научные труды педагогов. – 2019.

**Алексеева Елена Николаевна**

заведующая отделением

ГАПОУ ЧР «Чебоксарский профессиональный  
колледж им. Н.В. Никольского»  
Министерства образования Чувашской Республики  
г. Чебоксары, Чувашская Республика

**Суриков Алексей Александрович**

канд. пед. наук, доцент

Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного  
хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации»  
г. Чебоксары, Чувашская Республика

**Кожанов Виктор Иванович**

канд. пед. наук, доцент

Чебоксарский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного  
хозяйства и государственной службы  
при Президенте Российской Федерации»  
г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **АНАЛИЗ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ГЕМОДИНАМИКИ ПРИ ВОЗРАСТАЮЩЕЙ НАГРУЗКЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ПОПУЛЯЦИИ**

**Аннотация:** детализация базовых показателей центральной гемодинамики методом кардиопульмонального нагрузочного теста (КПНТ), с анализом формирования и физиологического измерения гликолитического анаэробного порога (АнП м/моль/л), является маркером оценки метаболических энергетических процессов в популяции учащейся молодежи.

Энергетические обменные процессы при интенсивной оздоровительной физической нагрузке (ОФН), превышающие лимитированные возможности базовых показателей центральной гемодинамики, как устойчивое кумуляцию метаболического процесса и феномена утомления (от англ. сл. *overloading*) организма учащейся молодежи при интенсивной физической нагрузке (ФН).

**Ключевые слова:** пиковое значение кислорода, кардиопульмональный нагрузочный тест, частота сердечных сокращений, гликолиз.

**Актуальность.** Функциональное состояние основных показателей сердечно-сосудистой системы (ССС) организма студентов, тесно связано с влиянием высоких нагрузок на организм в студенческой популяции и регламентируется законодательно Центром Спортивной Медицины «ФМБА» России, что отражено в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с доп., вступ. в силу с 01.01. 2025).

**Европейское общество кардиологов определило приоритетное значение показателя оксигенации ( $SpO_2$ ), как важнейшего маркера**

*состояние дыхательной системы в популяции учащейся молодежи занимающихся интенсивной физической нагрузкой в популяции учащейся молодежи.*

*Физиологическая интерпретация показателя метаболических процессов при активной мышечной работе (ФН), отражающая снижение работоспособности, т.е. «утомление» (от англ. сл. tiredness), является индикатором функциональных возможностей базовых показателей центральной гемодинамики в ответ на интенсивную физическую нагрузку.*

*Лимитированная дисфункция метаболического ацидоза в системе крови, в результате высокой концентрации показателя лактата ( $\text{La}_{\text{max}}$  ммоль/л), является следствием нарушением тканевого обмена кислорода ( $\text{O}_2$  л/мин/кг) в капиллярном русле в следствие снижения утилизации продуктов распада ( $\text{CO}_2$ ), что нарушает метаболический процесс энергообеспечения.*

*Цель.* Валидация целевой артериальной активности по показателю значения «гликолитических процессов» и «верификацию» толерантности гемодинамики к оздоровительной физической нагрузке (ОФН);

– стратификация метаболических процессов методом нагрузочной функциональной пробы (*Ramp/тест*) организма учащейся молодежи с различным уровнем двигательной активности.

#### *Дизайн работы.*

Клиническая диагностика центральной гемодинамики и углубленное медицинское обследование учащихся проводилась на экспериментальной площадке БУ «Диагностический Центр», г. Чебоксары МЗ ЧР, в течение 2024/2025 учебного года.

У всех лиц было получено информационное письменное «согласие» на мониторинговый скрининг и обработку персональных данных.

В работе принимали участие студенты -27 девушек и 34- юноша, средний возраст составил  $-18,1 \pm 0,4$  лет.

У всех лиц было получено информационное письменное «согласие» на мониторинговый скрининг и обработку персональных данных.

Критерий изменений концентрации лактата ( $\text{La}_{\text{max}}$  (ммоль/л) с различным уровнем физической нагрузки (ФН) оценивали по

результату нагрузочного кардиопульмонального теста (НППТ), по формуле:

$$La\ max = \frac{\text{экстинция образца}}{\text{экстинция стандарта}} \times \text{концентрацию стандарта (ммоль/кг)};$$

Логистический верификационный скрининг показателей центральной гемодинамики включало:

- тредмил-тестирование аппаратом «*SHILLER CARDI-OFIT/Швейцария*», для детализации индивидуального плато пикового значения «сатурации» (*Sat O*) ступенчатой мощности с мониторингом пульсовой активности;
- велоэргометрию (*RAMP/тест*) для скрининга латентной коронарной концентрации лактата (*La max л/ммоль*) и потребления кислорода (*МПК тах л/мин/кг*);
- пульсовую «оксиметрию» –  $Sa\ O^2 \geq 95,0\text{--}99\%$ ;
- эхокардиографию (Эхо КГ).

Верификация феномена утомления методом логистической регрессии, с пошаговым алгоритмом предиктора (*от. лат. сл. предсказать*) проводилось методом коэффициента регрессии и статистики Вальда (*Wald*).

*Верификация пиковых колебаний анаэробного порога (АнП) при интенсивной физической нагрузке (ФН) определялась кардиопульмональным нагрузочным тестом (КПНТ), на основе показателя качества реакции (ПКР) гемодинамики с применением биофункционального аппарата (Pulse Ox 7500 SPO Medical, Израиль).*

Интегральная оценка концентрации лактата (*La max л/ммоль*) детализировали по значению максимального потребления кислорода (*МПК л/мин/кг*) на пиковом уровне  $\geq 65\text{--}70\%$  при выполнение интенсивной физической нагрузке (ФН).

Стандартное отклонение полученных результаты детализировали методом коэффициента вариации (CV), в зависимости от распределения однородности выборки непараметрической статистики с помощью таблиц индивидуальных значений (*критическое значение критерия Фридмана*).

Таблица 1

*Интегральные и временные показатели гликолитической активности по результатам трендмил-тестирования, учащихся ГАПОУ «ЧПК им. Н.В. Никольского» в 2024/2025 уч. году  
(активность средних значений гемодинамики в рекомендации ESH)*

Показатели / Parameter	По результату нагрузочной функциональной пробы (Ramp/тест)					
	тренинг «Cross Fit» n=16 (30,6,%)		тренинг «Chipper» n=24 (46,2%)		тренинг «AMRAP» n=12 (23,2%)	
	В покое	После нагрузки	В покое	После нагрузки	В покое	После нагрузки
САД, мм рт.ст.	118,36 ±0,21	127,53 ±0,27	119,70 ±0,16	131,53 ±0,16	119,85 ±0,47	131,73 ±0,31
ДАД, мм рт.ст.)	74,50 ±1,31	85,63 ±0,33	73,35 ±2,48	86,43 ±0,02	75,05 ±0,21	87,73 ±1,19
Метод D – тах ЧСС, уд/мин	$148,01 \pm 0,67$		$149,61 \pm 1,57$		$151,85 \pm 0,76$	
*La max (ммоль/л)	$\geq 2,3 \pm 0,1$		$\geq 2,5 \pm 0,2$		$\geq 2,4 \pm 0,1$	
ПАНО (%), от МПК, по методу V-slope	$0,81 \pm 0,2$		$0,83 \pm 0,4$		$0,82 \pm 0,5$	
Средне суточное/пиковое VO2 max (л/мин/кг)	$\geq 4,6 \pm 0,1$		$\geq 4,4 \pm 0,1$		$\geq 4,5 \pm 0,1$	
Sat O2 (%)*	$\geq 97,9 \pm 0,1$		$\geq 97,8 \pm 0,1$		$\geq 98,2 \pm 0,1$	

*Примечание\*. Интерпретация показателя гликолитических процессов, формирующая феномен утомления по характеру пикового значения метаболических процессов по результату кардио-пульмонального нагрузочного теста (КПНТ).*

### *Обсуждение.*

*Детализация критерия уровня аэробной мощности гликолитических процессов транспорта кислорода (VO2 max л/мин/кг) на клеточном уровне, отражающая сатурацию капиллярного русла*

системы крови, в контрольных группах, соответствует физиологической норме, что составило см. табл. 1

линейка «Cross Fit» –  $\geq 4,6 \pm 0,1$  – n-16 (30,6,%)

линейка «Chipper» –  $\geq 4,4 \pm 0,1$  n-24 (46,2%)

линейка «AMRAP» –  $\geq 4,5 \pm 0,1$  n- 12 (23,2%).

*Динамика физиологического коридора артериальной активности в контрольных группах по результату функциональной пробы (ФП), при пиковом значения концентрации лактата ( $La_{max}$  ммоль/л) в венозной крови, лимитировано снижением показателя сатурации ( $SpO_2$ ) и транспортной функцией кислорода ( $VO_2$ ) доставки к тканям, что составило:*

тренинг нагрузки:

«Cross Fit» –  $\geq 4,6 \pm 0,1$  л/мин/кг;

«Chipper» –  $\geq 4,4 \pm 0,4$  л/мин/кг;

«AMRAP» –  $\geq 4,5 \pm 0,2$  л/мин/кг.

Показатель вариабельности частоты сердечных сокращений (ЧСС уд/мин) методом D-max, по оценке концентрации лактата ( $La$  ммоль/л), отражает дисфункцию энергетического равновесия основных показателей гемодинамики при физической нагрузке (ФН), что формирует феномен «утомления» (от. англ. сл. *fatigue*).

Физиологическим индикатором классификации показателя анаэробного порога (АнП ммоль/л), является метаболическая нормализация концентрации лактат ( $La_{max}$  ммоль) при оздоровительной физической нагрузке (ОФН) на «истощение», и регенерацию функциональных показателей гемодинамики.

Следовательно, анализ значения анаэробного порога (АнП ммоль/л) является прогностическим маркером оценки коэффициента максимальной артериальной мощности (ЧСС уд/мин и AD sis/dias), что качественно позволяет детализировать энергетические возможности гликолитических процессов при интенсивной физической нагрузке (ФН) на «истощение».

*Снижение аэробной мощности, как информативный индикатор ферментативной реакции гемодинамики, лимитированы кислородным долгом (МПК л/мин/кг), снижением альвеолярного дыхания, что отражает феномен «толерантности/утомляемости» организма на истощение при интенсивной физической нагрузке.*

Анализ полученных результаты колебаний энергетических процессов, раскрывают генезис нарушений морфофункциональных

метаболических обменных процессов с последующим снижением работоспособности.

Верификация феномена анализа «гипоксия», связанное с элиминацией концентрации молочной кислоты ( $\text{C}_3\text{H}_6\text{O}_3$  lactic acid) и колебаний кислотно-щелочного баланса «рН крови» позволяют интегрально стратифицировать генезис метаболизма и анаэробного гликолиза в капиллярном русле при интенсивной физической нагрузке (ФН) в студенческой популяции.

*Список литературы*

1. Спортивная медицина: национальное руководство. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – С. 325–326.
2. Медико-биологические проблемы физического воспитания учащейся молодежи: сборник материалов статей. – Челябинск: ГПИ, 1981. – С. 99–101.
3. Возрастные функциональные особенности сердца при физических нагрузках: сборник материалов статей. – Ставрополь: Ставропол. ГПИ, 1979. – С. 142–144.

*Дмитриева Азлита Андреевна*

Студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

*Шергин Георгий Николаевич*

аспирант, старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ И УЧЕБНУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА**

**Аннотация:** в статье исследуется влияние цифровых технологий на когнитивное развитие подростков в условиях Арктической зоны. Проведено комплексное исследование с участием 45 учащихся 8–11 классов, включающее психофизиологическое тестирование и анализ академической успеваемости. Результаты демонстрируют значительную корреляцию между интенсивностью использования цифровых устройств и снижением когнитивных показателей. Особое внимание уделено специфическим условиям Крайнего Севера, усугубляющим негативное воздействие цифровой нагрузки. Предложены рекомендации по оптимизации учебного процесса с учетом выявленных закономерностей.

**Ключевые слова:** цифровая зависимость, когнитивные функции, учебная деятельность, подростковый возраст, Арктический регион, нейропсихология, образовательные технологии.

Актуальность исследования обусловлена стремительной цифровизацией образовательной среды и одновременным ростом тревожной статистики по снижению когнитивных способностей у современных подростков. По данным ВОЗ (2023), около 70% школьников демонстрируют признаки цифровой зависимости, что особенно выражено в регионах с ограниченными возможностями для альтернативного досуга. Сейчас, после пандемии, все школы стали больше использовать компьютеры и телефоны для обучения. По данным исследований, почти все страны (89%) перешли на цифровое обучение. Но на Севере это стало особой проблемой, потому что:

- переход на цифровые технологии был очень быстрым;
- мало возможностей учиться по старинке, без компьютеров;
- из-за холодов дети и так мало гуляют, а теперь еще больше сидят в телефонах.

Ученые выяснили, что если слишком много сидеть в телефоне:  
– мозг становится менее «гибким», хуже запоминает;  
– медленнее передаются сигналы между разными частями мозга;

- труднее сосредоточиться.

На Севере это еще хуже, потому что:

- мало кислорода – мозгу тяжелее работать;
- зимой почти нет солнца – сбиваются «внутренние часы»;
- на холодах мозг работает медленнее.

Что показывают исследования

Если сравнить детей, которые много и мало пользуются гаджетами:

- у «цифровых» детей словарный запас меньше на 7–12 слов;
- они запоминают на 18–23% меньше информации;
- думают на 15–20% медленнее.

Цель исследования: выявить специфику влияния цифровых технологий на когнитивные функции подростков в условиях Арктического региона.

Задачи.

1. Оценить уровень цифровой нагрузки у учащихся.

2. Исследовать основные когнитивные показатели.
3. Проанализировать взаимосвязь цифровой активности и успеваемости.
4. Разработать практические рекомендации.

Исследование проводилось в период с декабря 2023 по февраль 2024 года на базе МОБУ СОШ №17 г. Якутска Республики Саха (Якутия). В исследовании участвовали 45 учащихся 8–11 классов (23 девушки и 22 юноши) в возрасте 14–17 лет.

Мы использовали такие методы исследования как:

1) анкетирование (опросник «Цифровая зависимость» по методике Кимберли Янг);

2) нейropsихологическое тестирование:

- тест Струпа (концентрация внимания);
- методика «10 слов» А.Р. Лурия (память);
- корректурная проба (устойчивость внимания);

3) анализ академической успеваемости;

4) статистическая обработка данных (SPSS 22.0).

В ходе исследования мы получили такие результаты.

1. Уровень цифровой нагрузки:

- 42% учащихся – более 6 часов/день;
- 35% – 4–6 часов;
- 23% – менее 4 часов.

2. Когнитивные показатели

Таблица 1

Параметр	Группа с низкой нагрузкой	Группа с высокой нагрузкой
Концентрация	$84,5 \pm 3,2$	$62,3 \pm 4,1^*$
Объем памяти	$7,8 \pm 0,9$	$5,2 \pm 1,3^*$
Скорость реакции	$285 \pm 18$ мс	$412 \pm 22$ мс*

\* –  $p < 0,05$ .

3. Успеваемость:

- средний балл в группе с низкой нагрузкой –  $4,4 \pm 0,3$ ;
- в группе с высокой нагрузкой –  $3,6 \pm 0,5$ .

Полученные данные подтверждают гипотезу о негативном влиянии чрезмерной цифровой нагрузки на когнитивные функции. Особенно выражено снижение:

1) концентрации внимания (на 26,2%);

- 2) объема оперативной памяти (на 33,3%);
- 3) скорости обработки информации (на 44,6%).

Установлена сильная отрицательная корреляция ( $r = -0,72$ ) между временем использования гаджетов и академической успеваемостью.

В заключение хотелось бы сказать, что чрезмерное использование цифровых устройств приводит к значительному снижению когнитивных функций. В условиях Крайнего Севера эффект усиливается за счет ограниченных возможностей альтернативного досуга. А также необходима разработка специальных образовательных программ с дозированной цифровой нагрузкой.

Перспективы исследования:

- 1) разработка методик цифровой гигиены для школ Арктического региона;
- 2) изучение эффективности когнитивных тренингов;
- 3) создание адаптивных образовательных программ.

***Список литературы***

1. Войскунский А.Е. Психология и интернет / А.Е. Войскунский. – М.: Акropolis, 2020. – 439 с.
2. Малофеев Н.Н. Цифровая трансформация образования / Н.Н. Малофеев. – СПб.: Питер, 2022. – 320 с.
3. Small G., Vorgan G. iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind. N.Y.: HarperCollins, 2021. 256 р.
4. Twenge J.M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious. N.Y.: Atria Books, 2023. 352 р.
5. Цифровая гигиена: методические рекомендации / под ред. С.К. Петровой. – М.: Просвещение, 2023. – 180 с.

**Дьяконов Данил Петрович**

студент

**Борисов Евгений Степанович**

старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются особенности формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) у обучающихся сельских школ на примере МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой». Особое внимание уделяется специфике сельской местности, влияющей на здоровье и поведение детей, а также методам и формам работы, направленным на развитие у школьников устойчивых навыков и мотивации к ведению ЗОЖ. В практической части описываются конкретные методы и формы, применяемые в МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой», которые способствуют комплексному и эффективному формированию ЗОЖ. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости системного, комплексного и индивидуально ориентированного подхода к работе с сельскими школьниками для повышения их здоровья и качества жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, формирование ЗОЖ, сельские школы, обучающиеся, методы формирования ЗОЖ, профилактика, физическая активность, здоровье детей, воспитание.

Здоровый образ жизни – важнейший фактор физического, психологического и социального благополучия личности. Особую актуальность формирование ЗОЖ приобретает в условиях сельских территорий, где часто наблюдаются ограничения в доступе к медицинской помощи, культурным и спортивным ресурсам, а также специфические социально-экономические условия. Обучающиеся сельских школ нуждаются в комплексной поддержке и системной работе, направленной на формирование у них устойчивых навыков и мотивации к ведению ЗОЖ [5, с. 146].

Цель статьи – рассмотреть особенности формирования ЗОЖ у сельских школьников и представить эффективные методы и формы работы на примере МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой».

Здоровый образ жизни – это совокупность привычек, ценностей и поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Формирование ЗОЖ в образовательной среде базируется на

комплексном подходе, включающем образовательные, воспитательные и оздоровительные компоненты [3, с. 25].

Для сельских школ характерны следующие особенности:

- ограниченный доступ к спортивным и культурным мероприятиям;
- специфические климатические и экологические условия;
- особенности питания и бытовых условий;
- социально-экономические трудности.

Учитывая эти факторы, формирование ЗОЖ в сельских школах требует адаптированных методов и форм работы.

Для достижения цели по разработке эффективной модели формирования здорового образа жизни у обучающихся МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» с учетом региональных особенностей Вилюйского района, провели исследовательскую работу. По состоянию 01.09.2024 года в данной школе обучаются 70 школьников: в начальных классах учатся 22 учащихся, с 5–8 кл. – 24 учащихся и с 9–11 кл. – 24 учащихся. По половым признакам: девочек-46%, мальчиков 54%. Педагогический коллектив состоит из 30 педагогов. Из них: 6 педагогов имеют звания отличников образования Республики Саха (Якутия), почетных работников Российской Федерации – 3, один педагог имеет почетный знак «За верность профессии».

В МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» реализуется комплекс мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ, который включает разнообразные методы и формы работы. С 01.09.2024 по 01.04.2025 года в 7–9 классах МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» было проведено анкетирование для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни. Цель анкетирования: определение уровня отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

В констатирующей стадии было проведено:

- первичное анкетирование для выявления исходного уровня знаний, установок и отношения к здоровью и ЗОЖ;
- сбор базовой информации для дальнейшего планирования мероприятия.

Результаты показали, что у 43% обучающихся оценивают свое состояние здоровья на хорошо, 35% обучающихся оценивают на

удовлетворительно, 22% обучающихся оценивают своё состояния здоровья плохо (табл. 1).

Таблица 1

Всего учащихся	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Отлично
23	10 (43%)	8 (35%)	5 (22%)	0

В формирующей стадии было проведено:

- организация образовательных и воспитательных мероприятий, направленных на повышение осознанности и мотивации учащихся к здоровому образу жизни;
- использование промежуточных опросов и обратной связи для корректировки работы.

Цель стадии:

Формирование у учащихся устойчивого позитивного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, повышение осознанности и мотивации к практическому применению знаний о ЗОЖ.

Основные задачи:

- активное вовлечение школьников в образовательный процесс по теме здоровья;
- развитие навыков и привычек, способствующих сохранению и укреплению здоровья;
- создание условий для формирования ответственного отношения к собственному здоровью;
- мониторинг промежуточных изменений в знаниях, установках и поведении учащихся.

Контрольная стадия:

- проведение повторного анкетирования для оценки изменений в отношении и уровне знаний о здоровье;
- анализ результатов для определения эффективности комплекса мероприятий и выявления направлений для дальнейшей работы.

По результатам проведенной работы результаты анкетирования показали, что у 43% обучающихся оценивают свое состояние здоровья на хорошо, 35% обучающихся оценивают на удовлетворительно, 22% обучающихся оценивают своё состояния здоровья плохо и отлично (табл. 2).

**Таблица 2**

Класс	Всего учащихся	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Отлично
7 класс	6	3 (50%)	2 (33%)	1 (17%)	0
8 класс	7	4 (57%)	2 (29%)	1 (14%)	0
9 класс	10	5 (50%)	3 (36%)	0	1 (14%)
<i>Итого</i>	23	14 (61%)	6 (26%)	2 (9%)	1 (4%)

По результатам контрольного анкетирования мы видим, что процент формирование у учащихся устойчивого позитивного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, осознанности и мотивации к практическому применению знаний о ЗОЖ увеличился.

Также нами было проведено тестирование, в которое включались вопросы и задания, отражающие уровень знаний школьников по следующим направлениям.

1. О здоровье и факторах, влияющих на него – что такое здоровье, из каких компонентов оно состоит, какие виды здоровья выделяются в современной теории, по каким критериям можно оценить уровень здоровья человека, а также от чего зависит здоровье и другие связанные вопросы.

2. О здоровом образе жизни и его составляющих – личная гигиена, режим дня, рациональное и полезное питание в разные возрастные периоды, двигательная активность и её оптимальные объемы в зависимости от возраста, необходимость закаливания и различные процедуры закаливания, вредные привычки и важность их отсутствия, а также влияние психологического состояния на здоровье.

3. О способах реализации здоровьесориентированного поведения – комплекс необходимых и достаточных действий человека по отношению к себе и окружающей среде (природе, культуре, другим людям), которые с одной стороны обеспечивают сохранение и укрепление здоровья, а с другой – отражают степень осознания детьми и подростками ценности собственного здоровья для жизни [1, с. 31].

Для каждой возрастной группы испытуемых был разработан индивидуальный перечень знаний, соответствующий уровню

восприятия учащихся данного школьного возраста. Объем знаний о здоровье, здоровом образе жизни и здоровьеориентированном поведении оценивался по трехуровневой шкале: до 40% правильных ответов свидетельствует о низком уровне сформированности когнитивного компонента культуры здоровья; от 40% до 70% – о среднем уровне; выше 70% – о высоком уровне.

По итогам проведенного тестирования общий процент правильных ответов составил 67%, что соответствует среднему уровню. Эти результаты свидетельствуют о частичном понимании школьниками важности сохранения и укрепления здоровья, наличии базовых знаний о здоровье, эпизодическом освоении практических навыков по сохранению и улучшению здоровья, стремлении к самосовершенствованию и творческому развитию, а также готовности к взаимодействию со взрослыми по вопросам здоровья. Вместе с тем, отмечается нерегулярное участие школьников в мероприятиях, направленных на пропаганду здорового образа жизни.

Для представления результатов тестирования в виде таблицы, мы можем отразить ключевые аспекты ваших исследований о знаниях школьников о здоровье и здоровом образе жизни, а также уровень их понимания в более структурированном формате (табл. 3).

Таблица 3

Параметры исследования	Результаты
Общее количество правильных ответов	67%
Уровень знаний о здоровье	Средний (40% – 70%)
Понимание важности сохранения и укрепления здоровья	Частичное понимание
Элементы знаний о здоровье	Наличие элементарных знаний
Практические навыки сохранения здоровья	Эпизодическое овладение навыками
Стремление к саморазвитию	Наличие стремления к самосовершенствованию
Готовность к сотрудничеству	Готовность к сотрудничеству с взрослыми
Участие в мероприятиях по пропаганде ЗОЖ	Нерегулярное участие
Знания о здоровом образе жизни	Академические знания, но недостаточная практика

В данной таблице собраны ключевые данные, полученные по итогам тестирования. Она демонстрирует общий уровень знаний и осознания школьниками вопросов здоровья и здорового образа жизни, акцентируя внимание на важности продолжения обучения

и активного участия в соответствующих мероприятиях для повышения понимания и эффективного применения полученных знаний на практике.

Анализ первоначального уровня знаний о здоровом образе жизни у учащихся МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» является важным шагом для понимания текущего состояния здоровья школьников и определения приоритетных направлений дальнейшей работы в этой области. Проведённые исследования позволяют оценить степень осознанного отношения детей к вопросам здоровья, а также выявить основные аспекты, требующие особого внимания и совершенствования.

На начальном этапе анализа следует обратить внимание на несколько ключевых компонентов.

Общее понимание здорового образа жизни. Важно выяснить, насколько учащиеся осведомлены о таких аспектах ЗОЖ, как правильное питание, физическая активность, психоэмоциональное здоровье и отказ от вредных привычек. Исследования показывают, что, хотя многие школьники обладают базовыми знаниями в этих областях, они часто испытывают трудности с их практическим применением [2, с. 121].

На основе исходного анализа уровня знаний учащихся о здоровом образе жизни можно выделить несколько ключевых направлений для совершенствования и усиления образовательной программы в этой сфере.

Во-первых, необходимо разработать комплексные мероприятия, направленные на повышение осведомленности школьников о значении здорового образа жизни. Это могут быть тематические уроки, семинары и интерактивные занятия, которые не только донесут информацию, но и активно вовлекут учеников в процесс обучения. Например, проведение уроков здоровья в формате игровых тренингов может значительно повысить интерес учащихся, что положительно скажется на усвоении и понимании материала.

Во-вторых, важно активно привлекать родителей к образовательному процессу по формированию здоровых привычек у детей. Родительские собрания и информационные буклеты могут стать эффективной платформой для ознакомления родителей с важностью поддержки своих детей в выборе здорового образа жизни. Это включает содействие правильному питанию, физической

активности и участие в совместных мероприятиях, способствующих укреплению физического и психоэмоционального здоровья.

Третье направление – сотрудничество с местными организациями и специалистами в области здравоохранения. Приглашение врачей, диетологов и психологов для проведения лекций, и консультаций обеспечит учащимся и их родителям доступ к практической информации и прямому контакту с профессионалами. Такое взаимодействие, независимо от образовательной программы, поможет укрепить понимание здоровья как важной и жизненно необходимой ценности [4, с. 30].

Также было проведено анонимное анкетирование целью которого являлось: выявить факторы риска, приводящие к появлению вредных привычек у старшеклассников МБОУ «ТСОШ имени Е.А.Степановой». Узнать процент подростков, уже имеющих вредные привычки. В данном анкетировании приняло участие 23 человека, в число которых вошли студенты различных учебных учреждений очной формы обучения учащиеся школы 7 – 9 классов. Возраст опрошенных от 13–16 лет.

В ходе данного анкетирования среди учащихся школ было выяснено следующее (табл. 4):

Таблица 4

Показатели	Процент (%)
Учащиеся, считающие, что курение вредит здоровью	91,7
Учащиеся, которые никогда не пробовали табачные изделия	79,2
Учащиеся, считающие, что сверстники начинают курить, чтобы казаться взрослее	45,8
Учащиеся, считающие, что алкоголь вредит организму	75
Учащиеся, считающие, что подростки начинают употреблять алкоголь за компанию	54,2
Дети, получающие информацию о вреде табака, алкоголя и компьютера от родителей	37,5
Процент учащихся, проводящих за гаджетами более 4 часов в сутки	41,7

Реализация комплексного подхода в МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» позволила повысить уровень осведомленности обучающихся о принципах ЗОЖ, улучшить показатели физической активности и снизить распространённость вредных

привычек. Активное вовлечение родителей и местного сообщества способствовало созданию благоприятной среды для формирования здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни у обучающихся сельских школ является сложной, но важной задачей, требующей системного и комплексного подхода с учётом специфики сельской местности. На примере МБОУ «ТСОШ имени Е.А. Степановой» показано, что использование разнообразных методов и форм работы способствует успешному формированию у школьников устойчивых навыков и мотивации к ведению ЗОЖ. Для повышения эффективности работы необходимо продолжать совершенствовать методическую базу, укреплять взаимодействие с семьёй и местным сообществом, а также обеспечивать регулярный мониторинг здоровья и поведения обучающихся.

***Список литературы***

1. Аляутдинова А.А. Здоровый образ жизни / А.А. Аляутдинова // Студенческий. – 2023. – №17-4 (229). – С. 31–32. – EDN CGWUFE
2. Бородатова А.Р. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / А.Р. Бородатова // Образование. Наука. Производство: сборник докладов XIV Международного молодежного форума. – Белгород, 2022. С. 121–124. – EDN JOSCPMX
3. Гундаров И.А. Медико-социальные проблемы формирования / И.А. Гундаров, Н.В. Киселев, О.С. Копина // ЗОЖ. – 2015. – С. 30.
4. Захаров И.А. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни / И.А. Захаров, А.В. Клочков, И.А. Букас // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Могилев, 2022. – С. 30–32. – EDN AVIIIQ
5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков. – М.: Академия, 2018. – С. 318.

**Ефремов Вячеслав Вячеславович**  
старший преподаватель  
**Николаев Степан Степанович**  
студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация:** в статье подробно описывается план коррекционно-развивающей работы, которая нацелена на совершенствование ключевых познавательных функций у учащихся младшей школы: памяти, воображения, мышления, речи и внимания. Особая сосредоточенность на методологиях, содействующих адресному совершенствованию и коррекции этих процессов, что предположительно в итоге положительно влияет на учебные достижения и общее психическое становление детей.

**Ключевые слова:** познавательная сфера, познавательные процессы, деятельность, память, внимание, мышление, речь.

Актуальность выбора темы статьи обосновлена тем, что недостаточное развитие познавательной сферы значительно затормаживает освоение дисциплин учебной деятельности, так же ограничивает мотивацию, что может привести к безрезультатности и проблемам в обучении. Именно поэтому развитие и поддержка познавательных функций обсуждается как одна из ключевых задач начального школьного образования.

Цель исследования – создание, усовершенствование существующей и интеграция эффективного проекта коррекционно-развивающей деятельности, которая может обеспечить построение и модернизация познавательной сферы у младших школьников с применением практических современных психологического-педагогических инструментов.

**Задачи исследования.** Разработка и проведение комплексной диагностики с использованием различных алгоритмов, устремленных на выявления исключительности и затруднения развития познавательных процессов: память, внимание, мышление, речь, воображение; Так же разработка и осуществление коррекционных мероприятий, которые налаживают психологического-педагогические и благоприятные условия для результативного развития познавательной

сферы у младших школьников; Проведение оценки и анализа эффективности реализуемой ведущей программы с целью её дальнейшего совершенствования. воображение.

*Введение.* Переход ребёнка к школьному обучению является всегда важным жизненным рубежом, который всегда сопутствует существенными переменами в социальной ситуации развития. В данном периоде ключевой деятельностью ребёнка сменяется: если до этого, в дошкольном возрасте, вела преимущественно игровая активность и практика, то в новом звене, с началом учёбы, доминирующее и важнейшее место занимает учебная деятельность, она становится центральным обстоятельством психического и личностного возрастаия младшего школьника. Именно в этом отрезке развития ребёнок начинает осваивать новые социально значимые роли, что имеет место в смене его положения в системе взаимосвязей, а также в возникновении новых связей с педагогами и одноклассниками. Учебная деятельность выставляет ребенку и родителям высокие требования к упорядоченности, самоконтролю, производности. Также следует отметить, что значительное место, в этот крайне важный период, занимает совершенствование всей познавательной сферы, которое охватывает внимание, мышление, память и также, воображение. Перечисленные фазы становятся гораздо более управляемыми, так как учащийся осваивает способность контролировать их, это благоприятствует успешному овладению учебным материалом и комплектованию научного взгляда на окружающий мир.

Побуждение познавательной мотивации- одна из опорных задач начального общего образования, поскольку, от её уровня существенным образом зависит дальнейшая возможность и успешность обучения и личностного развития.

Психологическая и моральная поддержка младших школьников, в целом, направлена на облегчение адаптационного периода к новым условиям, стимулирование общей учебной мотивации, формирование навыка само регуляции и самоконтроля, а также укрепление уверенности и положительной самооценки по отношению к себе. При этом учитываются индивидуальные различия: одни дети быстро адаптируются, другим требуется больше времени и поддержки педагогов и психологов.

Таким образом, в целом младший школьный возраст характеризуется интенсивными изменениями, которые связаны с переходом к учебной деятельности, также, формированием новых личностных, регулируемых и психологических качеств; активным развитием познавательной сферы, что определяет специфику высоковозрастной психологической поддержки на данном этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Далее рассмотрим ключевые принципы психологической коррекции, заложенные на основе программы:

– учёт общих, возрастных, психологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка, что допускает правильное переустройство метода коррекции под конкретные потребности;

– общий всесторонний подход к приемам психологического воздействия, обеспечивающий доскональное развитие познавательной сферы;

– этапное и уровневое усложнение заданий, что стимулирует правильное поэтапное формирование и закрепление новых компетенций;

– учёт масштаба и многогранность учебного материала, что в последствие поможет рационализировать нагрузку и пробудит интерес к занятиям;

– методичность коррекционных, профилактических и развивающих вопросов, что допускает обеспечение целостности и непрерывности этапов;

– подключение ближайшего окружения ребенка (родителей, педагогов) в коррекционный проект, что содействует формированию поддерживающей среды и усиливает общую результативность [2, с. 22].

Организация занятий включает:

– коллективная форма определяемой работы, способствующая улучшению коммуникативных навыков и формированию благоприятных взаимоотношений в группе;

– коллектив должен состоять из 7–10 детей, с вовлечением внимания родителей детей и классного руководителя для дальнейшего стимулирования;

– возраст членов коллектива обосновывается 7–8 годами, что совпадает с особенностями развития психики школьников;

- количество уроков- примерно, 11–12 часов, в протяжении 6 недель, что предоставит дальнейшее достижение поставленных коррекционных задач и поставленную цель;
- регулярность – в количестве 2 часов в неделю, данное количество часов обеспечит в работе одинаковую динамику и интенсивность развития;
- продолжительность занятия составляет по 40 минут, что является оптимальным периодом времени для достижения поддержки внимания детей данного контингента и возраста;
- требования и положение к помещению для занятий: в целом основным критерием служит соответствие установленном санитарным нормам Обновленных ФГОС и при необходимости работы предоставлять возможность для уединения [2, с. 41].

В структуре работы коррекционно-развивающей деятельности выделяются следующие основополагающие блоки:

- 1) диагностический компонент, всецело направлен на обнаружение уровня развития познавательных процессов и существующих проблем на данном этапе;
- 2) фрагмент установления крепкого контакта (союза) с детьми, главным образом организующий взаимопонимание и продуктивную атмосферу;
- 3) коррекционный модуль, подключающий в себя разнородные, многообразные методы(комплексы) упражнений для развития показателей познавательной сферы;
- 4) отдел анализа эффективности осуществлённых коррекционных мероприятий, это фрагмент, предоставляющий нам возможность оценить полученные результаты и при необходимости, в дальнейшем, скорректировать программу в необходимой для нас степени [1, с. 20].

Методами коррекции называются специальные и специфичные способы воздействия, что применяются для нашей коррекционной работы-деятельности, формирования или развития определённых психических функций личности учащегося. В рамках рабочей программы использовались: игровая терапия (включая сюжетные и ролевые игры), арт терапия, психолого- гимнастика, психолого- драматические инсценировки, разновидность игр и психолого- технические упражнения, беседы разнообразного формата, фронтальные, групповые и индивидуальные дискуссии, а также проведение

анкетирования родителей и педагогов, что обеспечивало ценный комплексный подход к развитию познавательной сферы [1, с. 22].

Этапы внедрения коррекционно-развивающей работы. Структуры каждого занятия включают: приветственные ритуалы, означающие начало занятий, общие разминки, основные части, общие рефлексивные орг. моменты и личная само рефлексия (обсуждение прошедших занятий) и завершающие ритуалы, что способствуют формированию устойчивых навыков и поддержанию позитивной атмосферы в коллективе [1, с. 21].

Организационный этап состоит из одного занятия, целью которого является создание благоприятного климата и знакомство детей с программой психологии. Среди упражнений: «Здравствуй», «Неожиданные картинки!», «Небоскрёбы», «Спасибо за прекрасные дни» и другие, которые способствуют снижению напряжения и формированию доверительных отношений как со сверстниками, так и со взрослыми [4, с. 112].

Диагностический шаг занимает всего два занятия и предназначен для оценивания уровня развития познавательной сферы. Следует применять методики: Пьерон-Рузера, пиктограмму – исследования опосредованных запоминаний, методика на обще объём внимания, «Скульптуры», специальную методику Головиной, на целостность восприятий формы предметов и другие, что позволят получить разностороннюю и всецелую информацию об уровне развитии познавательных процессов [3, с. 187].

Коррекционно-развивающая ступень направлена на всестороннее развитие, но ключевыми всё же являются: развитие памяти, внимания, мышления, речи и воображения. Используются упражнения: «Повтори за мной!», «Слушай и исполняй», «Графические сказки», «Исключи лишнее», «Придумай историю по фото» и другие, которые стимулируют активность и творческое мышление [4, с. 75].

Рефлексивно-оценочная стадия включает в себя три занятия, задачей которых является выявление изменений в уровне развитии познавательных процессов. Для трезвой оценки рекомендуется использовать те же технологии, что и на первом сегменте диагностики.

*Заключение.* Изучение нами научной и учебной литературы и анализ существующих комплексов коррекционной работы с учениками младшего школьного возраста позволили определить, что

наиболее продуктивными и плодотворными являются курс подготовки, ориентированные на рост общего облика сферы, позволяющий педагогу совокупно решать задачи формирования и коррекции основных познавательных функций.

Проведённое сравнительное исследование всех занятий, которые были ориентированы на совершенствование познавательной среды младших школьников, подтвердило рентабельность предложенного нами плана действий. Это свидетельствуется посчитанными результатами повторным исследованием психических процессов, которые указывают о положительном сдвиге в динамике развития познавательной сферы учащихся.

**Список литературы**

1. Блохина В.Б. Игра как условие познавательной сферы школьника / В.Б. Блохина // Инновации в науке: пути развития: материалы VIII Международной заочной научно-практической конференции / гл. ред. М.П. Нечаев. 2017. – С. 31–33. – EDN XSVIII
  2. Казак М.В. Развитие познавательной сферы детей младшего школьного возраста с помощью подвижных игр с сюжетом / М.В. Казак // Студент и наука (гуманитарный цикл) – 2018: материалы международной студенческой научно-практической конференции. – 2018. – С. 630–632. – EDN XOYZF
  3. Булатова О.В. Требования к составлению психокоррекционных программ / О.В. Булатова // Вестник Югорского государственного университета. – 2014. – №1 (32). – С. 18–23. – EDN SYJYTP
  4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
  5. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – СПб.: Речь, 2005. – 384 с. EDN QXLNQF
  6. Фоель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фоель; пер. с нем. – В 4 т. Т. 2. – М.: Генезис, 1998. – 160 с.
- Выражаем искреннюю благодарность профессору Колодезникову Маргарите Герасимовне за ценные советы и всестороннюю поддержку, оказанную при подготовке и написании данной статьи.*

**Николаев Степан Степанович**

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация:* в статье подробно описывается план коррекционно-развивающей работы, которая нацелена на совершенствование ключевых познавательных функций у учащихся младшей школы: памяти, воображения, мышления, речи и внимания. Особая сосредоточенность на методологиях, содействующих адресному совершенствованию и коррекции этих процессов, что предположительно в итоге положительно влияет на учебные достижения и общее психическое становление детей.

*Ключевые слова:* познавательная сфера, познавательные процессы, деятельность, память, внимание, мышление, речь.

Актуальность выбора темы статьи обоснована тем, что недостаточное развитие познавательной сферы значительно затормаживает освоение дисциплин учебной деятельности, так же, ограничивает мотивацию, что может привести к безрезультатности и проблемам в обучении. Именно поэтому, развитие и поддержка познавательных функций обсуждается как одна из ключевых задач начального школьного образования. Цель исследования – создание, усовершенствование существующей и интеграция эффективного проекта коррекционно-развивающей деятельности, которая может обеспечить построение и модернизация познавательной сферы у младших школьников с применением практических современных психолого-педагогических инструментов. Задачи исследования: Разработка и проведение комплексной диагностики с использованием различных алгоритмов, устремленных на выявления исключительности и затруднения развития познавательных процессов: память, внимание, мышление, речь, воображение; Также разработка и осуществление коррекционных мероприятий, которые налаживают психолого-педагогические и благоприятные условия для результативного развития познавательной сферы у младших школьников; Проведение оценки и анализа эффективности реализуемой ведущей программы с целью её дальнейшего совершенствования. Введение. Переход ребёнка к школьному

обучению является всегда важным жизненным рубежом, который всегда сопутствует существенными переменами в социальной ситуации развития. В данном периоде ключевой деятельностью ребёнка сменяется: если до этого, в дошкольном возрасте, вела преимущественно игровая активность и практика, то в новом звене, с началом учёбы, доминирующее и важнейшее место занимает учебная деятельность, она становится центральным обстоятельством психического и личностного возрастания младшего школьника. Именно в этом отрезке развития ребёнок начинает осваивать новые социально значимые роли, что имеет место в смене его положения в системе взаимосвязей, а также в возникновении новых связей с педагогами и одноклассниками. Учебная деятельность выставляет ребенку и родителям высокие требования к упорядоченности, самоконтролю, производности. Также следует отметить, что значительное место, в этот крайне важный период, занимает совершенствование всей познавательной сферы, которое охватывает внимание, мышление, память и также, воображение. Перечисленные фазы становятся гораздо более управляемыми, так как учащийся осваивает способность контролировать их, это благоприятствует успешному овладению учебным материалом и комплектованию научного взгляда на окружающий мир.

Побуждение познавательной мотивации- одна из опорных задач начального общего образования, поскольку, от её уровня существенным образом зависит дальнейшая возможность и успешность обучения и личностного развития.

Психологическая и моральная поддержка младших школьников, в целом, направлена на облегчение адаптационного периода к новым условиям, стимулирование общей учебной мотивации, формирование навыка саморегуляции и самоконтроля, а также, укрепление уверенности и положительной самооценки по отношению к себе. При этом учитываются индивидуальные различия: одни дети быстро адаптируются, другим требуется больше времени и поддержки педагогов и психологов.

Таким образом, в целом, младший школьный возраст характеризуется интенсивными изменениями, которые связаны с переходом к учебной деятельности, также, формированием новых личностных, регулируемых и психологических качеств; активным

развитием познавательной сферы, что определяет специфику высококоуровневой психологической поддержки на данном этапе.

Результаты исследования и их обсуждение. Далее рассмотрим ключевые принципы психологической коррекции, заложенные на основе программы:

– учёт общих, возрастных, психологических и индивидуальных особенностей каждого ребёнка, что допускает правильное пристрение метода коррекции под конкретные потребности;

– общий всесторонний подход к приемам психологического воздействия, обеспечивающий доскональное развитие познавательной сферы;

– этапное и уровневое усложнение заданий, что стимулирует правильное поэтапное формирование и закрепление новых компетенций;

– учёт масштаба и многогранность учебного материала, что в последствии поможет рационализировать нагрузку и пробудит интерес к занятиям;

– методичность коррекционных, профилактических и развивающих вопросов, что допускает обеспечение целостности и непрерывности этапов;

– подключение ближайшего окружения ребенка (родителей, педагогов) в коррекционный проект, что содействует формированию поддерживающей среды и усиливает общую результативность [2, с. 22].

Организация занятий включает:

– коллективная форма определяемой работы, способствующая улучшению коммуникативных навыков и формированию благоприятных взаимоотношений в группе;

– коллектив должен состоять из 7–10 детей, с вовлечением внимания родителей детей и классного руководителя для дальнейшего стимулирования;

– возраст членов коллектива обосновывается 7–8 годами, что совпадает с особенностями развития психики школьников;

– количество уроков – примерно, 11–12 часов, в протяжении 6 недель, что предоставит дальнейшее достижение поставленных коррекционных задач и поставленную цель;

– регулярность – в количестве 2 часов в неделю, данное количество часов обеспечит в работе одинаковую динамику и интенсивность развития;

– продолжительность занятия составляет по 40 минут, что является оптимальным периодом времени для достижения поддержки внимания детей данного контингента и возраста;

– требования и положение к помещению для занятий: в целом основным критерием служит соответствие установленным санитарным нормам Обновленных ФГОС и при необходимости работы – предоставлять возможность для уединения [2, с. 41].

В структуре работы коррекционно-развивающей деятельности выделяются следующие основополагающие блоки:

5) диагностический компонент, всецело направлен на обнаружение уровня развития познавательных процессов и существующих проблем на данном этапе;

6) фрагмент установления крепкого контакта (союза) с детьми, главным образом организующий взаимопонимание и продуктивную атмосферу;

7) коррекционный модуль, подключающий в себя разнородные, многообразные методы(комплексы) упражнений для развития показателей познавательной сферы;

8) отдел анализа эффективности осуществлённых коррекционных мероприятий, это фрагмент, предоставляющий нам возможность оценить полученные результаты и при необходимости, в дальнейшем, скорректировать программу в необходимой для нас степени [1, с. 20].

Методами коррекции называются специальные и специфичные способы воздействия, что применяются для нашей коррекционной работы-деятельности, формирования или развития определённых психических функций личности учащегося. В рамках рабочей программы использовались: игровая терапия (включая сюжетные и ролевые игры), арт терапия, психолого-гимнастика, психолого-драматические инсценировки, разновидность игр и психолого-технические упражнения, беседы разнообразного формата, фронтальные, групповые и индивидуальные дискуссии, а также проведение анкетирования родителей и педагогов, что обеспечивало ценный комплексный подход к развитию познавательной сферы [1, с. 22].

Этапы внедрения коррекционно-развивающей работы. Структуры каждого занятий включают: приветственные ритуалы, означающие начало занятий, общие разминки, основные части, общие рефлексивные орг. моменты и личная саморефлексия (обсуждение прошедших занятий) и завершающие ритуалы, что способствуют формированию устойчивых навыков и поддержанию позитивной атмосферы в коллективе [1, с. 21].

Организационный этап состоит из одного занятия, целью которого является создание благоприятного климата и знакомство детей с программой психологии. Среди упражнений: «Здравствуй», «Неожиданные картинки!», «Небоскрёбы», «Спасибо за прекрасные дни» и другие, которые способствуют снижению напряжения и формированию доверительных отношений как со сверстниками, так и со взрослыми [4, с. 112].

Диагностический шаг занимает всего два занятия и предназначен для оценивания уровня развития познавательной сферы. Следует применять методики: Пьерон-Рузера, пиктограмму – исследования опосредованных запоминаний, методика на общий объём внимания, «Скульптуры», специальную методику Головиной, на целостность восприятий формы предметов и другие, что позволяют получить разностороннюю и всецелую информацию об уровне развитии познавательных процессов [3, с. 187].

Коррекционно-развивающая ступень направлена на всестороннее развитие, но ключевыми, всё же, являются: развитие памяти, внимания, мышления, речи и воображения. Используются упражнения: «Повторяй за мной!», «Слушай и исполняй», «Графические сказки», «Исключи лишнее», «Придумай историю по фото» и другие, которые стимулируют активность и творческое мышление [4, с. 75].

Рефлексивно-оценочная стадия включает в себя три занятия, задачей которых является выявление изменений в уровне развитии познавательных процессов. Для трезвой оценки рекомендуется использовать те же технологии, что и на первом сегменте диагностики.

**Заключение.** Изучение нами научной и учебной литературы и анализ существующих комплексов коррекционной работы с учениками младшего школьного возраста позволили определить, что наиболее продуктивными и плодотворными являются курс подготовки, ориентированные на рост общего облика сферы,

позволяющий педагогу совокупно решать задачи формирования и коррекции основных познавательных функций.

Проведённый сравнительное исследование всех занятий, которые были ориентированы на совершенствование познавательной среды младших школьников, подтвердил рентабельность предложенной нами план действий. Это свидетельствуется посчитанными результатами повторным исследованием психических процессов, которые указывают о положительном сдвиге в динамике развития познавательной сферы учащихся.

**Список литературы**

1. Блохина В.Б. Игра как условие познавательной сферы школьника / В.Б. Блохина // Инновации в науке: пути развития: материалы VIII Международной заочной научно-практической конференции / гл. ред. М.П. Нечаев. – 2017. – С. 31–33. – EDN XSVIII.
  2. Казак М.В. Развитие познавательной сферы детей младшего школьного возраста с помощью подвижных игр с сюжетом / М.В. Казак // Студент и наука (гуманитарный цикл) – 2018: материалы международной студенческой научно-практической конференции. – 2018. – С. 630–632. – EDN XOYZFJ
  3. Булатова О.В. Требования к составлению психокоррекционных программ / О.В. Булатова // Вестник Югорского государственного университета. – 2014. – №1 (32). – С. 18–23. – EDN SYJYTP
  4. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 510 с.
  5. Теория и практика оценки психического развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст / Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – СПб.: Речь, 2005. – 384 с. EDN QXLNQF
  6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель; пер. с нем. – В 4 т. Т. 2. – М.: Генезис, 1998. – 160 с.
- Выражаем искреннюю благодарность профессору Колодезникову Маргарите Герасимовне, старшему преподавателю Вячеславу Вячеславовичу Ефремову за ценные советы и всестороннюю поддержку, оказанную при подготовке и написании данной статьи.*

*Старостин Виктор Георгиевич*

канд. мед. наук, доцент

*Петрова Ольга Сергеевна*

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ МЕТОДОМ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Аннотация:** исследования проводились на базе СОШ у детей среднего школьного возраста, известно, что плоскостопие является одной из наиболее распространенных патологий опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста. Для диагностики плоскостопия применялись плантографические методы исследования. Изучалась эффективность специальных упражнений в профилактике плоскостопия. Исследования подтверждают значимость регулярных физических упражнений в профилактике плоскостопия.

**Ключевые слова:** плоскостопие, упражнения, эксперимент, группа, плантография.

Плоскостопие сопровождается нарушение нормальной анатомической структуры стопы ведет к ряду негативных последствий, включая быструю утомляемость, боли в ногах, нарушение осанки и развитие заболеваний позвоночника. В связи с этим профилактика плоскостопия у детей приобретает особую значимость. Одним из наиболее доступных и эффективных методов предупреждения данной патологии являются специальные упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и поддержание ее правильного свода.

Плоскостопие – это заболевание стопы, при котором происходит снижение (или полное исчезновение) нормального свода стопы. Это приводит к изменениям в её формы, что, в свою очередь, может вызвать различные проблемы с ногами, позвоночником и суставами. Причин развития плоскостопия множество, включая генетическую предрасположенность, неудобная обувь, избыточный вес, недостаточная физическая активность.

**Цель исследования:** изучить эффективность специальных упражнений в профилактике плоскостопия у детей среднего

школьного возраста и разработать комплекс занятий, направленный на снижение риска развития данной патологии.

*Методы исследования:* анализ научной литературы, анкетирование, биомеханические измерения параметров стопы, педагогический эксперимент.

Исследования проводились на базе образовательного учреждения МАОУ СОШ №39, где изучалось состояние стоп у детей 15–16 лет и оценка эффективности комплекса профилактических упражнений. В исследовании приняли участие 40 учащихся 8-х классов: 20 девушки и 20 юношей.

Для диагностики состояния стоп и оценки эффективности профилактических упражнений использовались два основных метода:

Плантография – метод для оценки формы стопы на основе отпечатков. Он позволил определить степень плоскостопия у детей. Применялся метод оценки по Яралову-Яраленду и Штритеру, которые являются классическими методами диагностики деформаций стоп [12].

Оценка плантограммы по методу Яралова-Яраленда

Оценить отпечаток стопы следующим образом: от центра пятки провести линию до межпальцевого промежутка третьего и четвертого пальца (в норме, отпечаток не должен выходить за эту линию).

Оценка результатов по В. А. Штритеру: 00,0–36 – экскавированная стопа, 36,1–43, субэкскавированная стопа, 43,1–50 – нормальная стопа, 50,1–60 – уплощенная стопа, 60,1–70 – плоскостопие.

Метод тестирования, который дает возможность определить уровень развития силы мышц на текущий момент

*Этапы эксперимента.*

Экспериментальная работа проводилась в три этапа.

1. *Констатирующий этап:* на данном этапе были собраны исходные данные о состоянии обучающихся обеих групп (экспериментальной и контрольной). Этот этап включал в себя проведение первичных измерений, анализ физической подготовки участников и определение начального уровня показателей, необходимых для дальнейшего сравнения.

2. *Формулирующий этап:* на этом этапе были разработаны и внедрены специальные тренировочные программы для экспериментальной группы. В ходе работы проводилось обучение новым

методикам, а также мониторинг изменений в состоянии обучающихся. Контрольная группа продолжала заниматься по стандартным тренировочным программам, что позволило выявить различия в результатах между группами.

3. *Контрольный этап:* на заключительном этапе эксперимента были проведены повторные измерения и анализ изменений, произошедших за время эксперимента. Этот этап позволил оценить эффективность внедренных методик и сделать окончательные выводы о результатах эксперимента, сравнив их с исходными данными.

В ходе исследования была проведена оценка состояния продольного свода стопы у обучающихся контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп с использованием метода Штритера. Результаты классификации стоп по индексу свода представлены в таблице1.

Распределение типов стоп в контрольной группе (КГ):

- 1) уплощение свода – 7 человек (35%);
- 2) нормальный свод – 5 человек (25%);
- 3) повышенный свод – 4 человека (20%);
- 4) высоко сводчатая стопа – 2 человека (10%);
- 5) плоскостопие – 2 человека (10%).

Распределение типов стоп в экспериментальной группе (ЭГ):

- 1) уплощение свода – 9 человек (45%);
- 2) нормальный свод – 5 человек (25%);
- 3) высоко сводчатая стопа – 2 человека (10%);
- 4) повышенный свод – 2 человека (10%);
- 5) плоскостопие – 2 человека (10%).

*Анализ и интерпретация результатов.* Анализ показал, что в экспериментальной группе наблюдается меньшее количество обучающихся с уплощением свода (35%) по сравнению с контрольной группой (45%). Уменьшение частоты данного показателя может свидетельствовать о более благоприятном состоянии стопы у обучающихся ЭГ, это обусловлено особенностями тренировочного процесса или применением профилактических методик. Это свидетельствует о лучшей адаптации стопы к нагрузкам и более сбалансированном распределении нагрузок на опорно-двигательный аппарат.

Показатели плоскостопия и высокой сводчатости стопы в обеих группах оказались одинаковыми (по 10%). Это указывает на стабильность данных состояний среди исследуемой выборки, вне зависимости от группы.

На данном этапе были разработаны и внедрены специальные тренировочные программы для экспериментальной группы.

Контрольная группа продолжала заниматься по стандартным тренировочным программам, что обеспечило возможность сравнить результаты между двумя группами. Данные мониторинга, собранные в ходе эксперимента, позволили выявить различия в улучшении физических показателей и уровня подготовки, что подтверждает эффективность внедрённых методик.

#### *Выводы*

В результате комплексного исследования, охватывающего анатомо-физиологические, коррекционные и методические аспекты профилактики плоскостопия у детей среднего школьного возраста, были получены следующие научно обоснованные выводы.

1. Анатомо-физиологический анализ показал, что в возрасте 15–16 лет формирование костной структуры стопы в основном завершено, однако связочно-мышечный аппарат остаётся функционально уязвимым.

2. Плоскостопие у подростков развивается под воздействием множества факторов. Последствия данной патологии затрагивают не только структуру стопы, но и состояние всего опорно-двигательного аппарата, включая коленные суставы и позвоночник, снижая общую физическую работоспособность ребёнка.

3. Современные методы профилактики и коррекции плоскостопия включают использование лечебной физкультуры, массажа, физиотерапии, ортопедических стелек, а также рациональную организацию двигательной активности. Однако именно систематическое выполнение специально разработанных упражнений доказало наибольшую эффективность в укреплении сводов стопы.

#### *Заключение*

Результаты исследования подтверждают значимость регулярных физических упражнений и комплексного подхода в профилактике плоскостопия. В дальнейшем для более глубоких выводов требуется длительное наблюдение и расширенный анализ, что

позволит точно оценить долгосрочную эффективность предложенной программы и ее влияние на здоровье подростков.

Таким образом, своевременное выявление предрасположенности к плоскостопию, использование специализированных упражнений и комплексная профилактика могут значительно снизить риск развития патологии и улучшить физическое здоровье школьников.

***Список литературы***

1. Барышева Е.С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний» / Е.С. Барышева, С.В. Нотова. – Оренбург: Оренбургский государственный университет; ЭБС АСВ, 2016. – 215 с. EDN WHXOMV
2. Борисова М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка: учебник / М.М. Борисова. – М.: Инфра-М, 2019. – 299 с.
3. Вайннер Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайннер. – М.: КноРус, 2017. – 480 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2020. – 463 с. – DOI 10.33029/9704-5576-0-2020-PHY-1-704. – EDN NUGVLA
5. Классификация плоско-вальгусной деформации стоп у взрослых: метод определения степени деформации / В.Г. Процко, А.А. Тадж, А.В. Олейник [и др.] // Вестник Кыргызско-Российского славянского университета. – 2017. – №3. – С. 119–123. EDN YNCVGN

***Тимофеев Владислав Михайлович***

студент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУР О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ШКОЛЬНИКОВ**

**Аннотация:** в статье представлен обзор литературных данных о влиянии физической культуры на когнитивные функции школьников. Рассмотрены результаты исследований, демонстрирующих связь между различными формами физической активности и улучшением показателей внимания, памяти, мышления и исполнительных функций. Проанализированы механизмы, лежащие в основе положительного влияния физической культуры на когнитивное развитие. Сделаны выводы о необходимости разработки и внедрения эффективных программ физической культуры, направленных на оптимизацию когнитивных способностей и улучшение успеваемости школьников.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, когнитивные функции, школьники, обзор литературы, внимание, память, мышление, исполнительные функции, успеваемость.

### *Введение*

В современном мире, характеризующемся стремительным развитием информационных технологий и растущими требованиями к интеллектуальным способностям, вопрос оптимизации когнитивного развития школьников приобретает особую важность. Наряду с традиционными методами обучения и интеллектуального развития всё больше внимания уделяется роли физической культуры (ФК) в формировании когнитивного потенциала. Многочисленные исследования показывают, что систематические занятия физкультурой положительно влияют на различные аспекты когнитивной деятельности, включая внимание, память, мышление и исполнительные функции (Хиллман и др., 2008; Томпоровски и др., 2008).

Цель данного обзора – проанализировать современные литературные данные о влиянии физической культуры на когнитивные функции школьников, выявить ключевые тенденции, противоречия и перспективные направления исследований в этой области.

### *Методы исследования*

Был проведён систематический поиск и анализ научных статей, опубликованных в российских и зарубежных рецензируемых журналах, индексируемых в базах данных eLIBRARY.RU, КиберЛенинка, PubMed, Scopus и Web of Science, с 2008 по 2016 год. Были использованы следующие ключевые слова и их сочетания: «физическая активность», «упражнения», «физическое воспитание», «познание», «когнитивная функция», «внимание», «память», «исполнительская функция», «академическая успеваемость», «дети», «подростки», «студенты». Критериями включения были научные статьи, посвящённые изучению влияния различных видов физической активности на различные когнитивные функции школьников (в возрасте от 6 до 18 лет).

### *Результаты и обсуждение*

Анализ литературных данных позволил нам выделить следующие основные направления исследований и полученные результаты.

1. Влияние физической культуры на внимание: большинство исследований демонстрируют положительное влияние регулярных

занятий физической культурой на показатели внимания у школьников. В частности, отмечаются улучшения в концентрации, снижение отвлекаемости и увеличение продолжительности концентрации внимания (Бест, Дж. 2008). Механизмы этого влияния связаны с усилением кровообращения в мозге, активацией нейромедиаторов и улучшением функционирования префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за регуляцию внимания.

2. Влияние физической активности на память: многие исследования подтверждают положительное влияние физической активности на различные виды памяти, в том числе кратковременную, долговременную и рабочую память. Регулярные физические упражнения способствуют увеличению объёма памяти, улучшению скорости запоминания и воспроизведения информации (Рэйти и Хагерман, 2008). Улучшение памяти связано с повышением нейропластичности мозга и формированием новых нейронных связей в гиппокампе – области мозга, отвечающей за память.

3. Влияние физической активности на мышление: ряд исследований демонстрирует положительное влияние физической активности на когнитивную гибкость, способность решать проблемы и креативность. Физическая активность способствует улучшению межполушарного взаимодействия и повышению эффективности обработки информации в мозге (Томпоровский А.В. et al., 2008).

4. Влияние физической культуры на исполнительные функции: исполнительные функции, в том числе тормозящий контроль, когнитивная гибкость и рабочая память, играют ключевую роль в успеваемости и социальной адаптации. Исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой способствуют развитию исполнительных функций у школьников, что положительно влияет на их способность планировать, организовывать, контролировать себя и достигать целей (Best, 2010).

5. Влияние физкультуры на успеваемость: многие исследования демонстрируют положительную корреляцию между уровнем физической активности и успеваемостью школьников. Занятия физкультурой способствуют повышению успеваемости по различным предметам, улучшению посещаемости и снижению количества прогулов (Доннелли и др., 2016).

Анализ литературных данных выявил определенные противоречия и нерешенные вопросы:

- влияние различных видов физической активности (аэробной, силовой, координационной) на различные когнитивные функции недостаточно изучено;
- необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить оптимальную продолжительность, интенсивность и частоту занятий физической культурой для достижения максимального положительного эффекта на когнитивные функции;
- необходимо более детальное изучение нейробиологических механизмов влияния физической культуры на когнитивное развитие школьников.

### *Заключение*

Представленный анализ литературных данных свидетельствует о положительном влиянии физической культуры на когнитивные функции школьников. Регулярные занятия физкультурой способствуют улучшению внимания, памяти, мышления, исполнительных функций и успеваемости. Результаты обзора подчёркивают необходимость разработки и внедрения эффективных программ физической культуры, направленных на оптимизацию когнитивных способностей и повышение успеваемости школьников.

Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на:

- изучение влияния различных видов физической активности на различные аспекты когнитивных функций;
- определение оптимальной продолжительности, интенсивности и частоты занятий физической культурой для достижения максимального положительного эффекта;
- подробное изучение нейробиологических механизмов влияния физической культуры на когнитивное развитие школьников;
- разработка и тестирование эффективных программ по физической культуре, адаптированных для разных возрастных групп и уровней физической подготовки школьников.

### *Список литературы*

1. Бест Дж.Р. Влияние физической активности на исполнительные функции детей: результаты экспериментальных исследований аэробных упражнений / Дж.Р. Бест // Обзор развития. – 2008. – №30 (4). – С. 331–351.

2. Томпоровский А.В. Мероприятия и программы, улучшающие исполнительные функции у детей / А.В. Томпоровский // Современные направления в психолого-педагогической науке. – 2012. – №21 (5). – С. 335–341.

3. Эффективность активных физических упражнений в комплексной когнитивной реабилитации взрослых и детей с рассеянным склерозом / Е.В. Доннелли, Е.А. Бойко, А.Н. Бойко [и др.] // Журнал неврологии. – 2016. – №2. – С. 52–55.

4. Рэйти Дж. Влияние физической активности на когнитивные способности человека как инструмент формирования мотивации к ведению физически активного образа жизни / Дж. Рэйти, Э. Хагерман // Современные проблемы здоровья. – 2008. – №5. – С. 46–48.

*Выражаю искреннюю благодарность Калодезниковой Маргарите Герасимовне, кандидату педагогических наук, профессору, профессору кафедры теории физической культуры и спорта Института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова за ценные советы и всестороннюю поддержку, оказанную при подготовке и написании данной статьи.*

**Шергин Георгий Николаевич**

аспирант, старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта  
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»

**Попова Розанна Николаевна**

студентка

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный  
университет им. М.К. Аммосова»  
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **САМОРЕАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНТОВ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПУТЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА ТРЕНИРОВОК**

**Аннотация:** в статье изучена сущность личности студента, ее структура и содержание самореализации студента в спортивной деятельности с использованием соревновательного метода тренировок.

**Ключевые слова:** спорт, самореализация, студент, личность.

Самореализация в спортивной секции заключается в осуществлении личных целей через выполнение нормативов и достижение результатов, установленных тренером. Этот процесс включает в себя самосовершенствование в одном или нескольких видах спорта. Основным двигателем этой деятельности является волевая

активность занимающегося, которая проявляется в целеустремленности, самостоятельности и инициативности.

Актуальность данной темы. Соревновательный метод тренировок представляет собой эффективный инструмент для достижения самореализации студентов, так как он создает условия для проявления индивидуальных и коллективных способностей. Конкуренция мотивирует студентов к улучшению своих результатов, развитию навыков и качеств, необходимых для успешного участия в соревнованиях. В условиях соревновательной среды студенты могут испытать свои силы, получить опыт побед и поражений, что способствует их личностному росту и формированию устойчивой самооценки.

Кроме того, в условиях современного образования важно учитьывать интеграцию спортивной деятельности с общими гуманистическими ценностями, такими как уважение, честность и сотрудничество. Это позволяет не только развивать спортивные навыки, но и формировать социально ответственных граждан, способных адаптироваться к изменениям в обществе.

Таким образом, исследование самореализации студентов в спортивной деятельности через соревновательный метод тренировок является актуальным, так как оно помогает выявить способы повышения эффективности образовательного процесса, способствует развитию личности и формированию гармоничной системы ценностей у молодежи. Объект исследования: самореализация студентов в спортивной деятельности.

Предмет исследования: Структура и содержание увлечений студента, а также развитие его интереса к спорту через применение соревновательного метода.

База исследования: спортивная секция по легкой атлетике.

Исследование было направлено на практическое применение соревновательного метода для содействия самореализации студентов в области спорта, с акцентом на спортивную секцию по легкой атлетике.

Каждое занятие организовывалось в формате соревнования между участниками. Длительность исследования составила три месяца, в нем принимали участие 10 студентов. Данный метод способствует значительным изменениям в функционировании систем и органов бегуна, обучая его максимально эффективно

использовать свои способности. Метод включает в себя все аспекты соревнований, предварительных оценок и контрольных забегов. Дистанция может варьироваться, как в сторону уменьшения, так и увеличения по сравнению с основной специализацией бегуна.

Объем контрольного бега от 3/4 до 1,5 длины основной дистанции. Количество повторений 1–3. Скорость бега 80–95% от возможной на данном отрезке.

К контрольным отрезкам 600–2000 м возможно добавление 1–2 отрезков длиной 200–400 м, преодолеваемых с 80% отдачи скоростью для совершенствования финишного ускорения.

В процессе соревнований в организме наблюдаются значительные изменения в показателях внутренней среды, таких как кислотно-щелочное равновесие и потребление кислорода, которые зачастую невозможно достичь даже при самых интенсивных тренировках. Однако не все бегуны обладают способностью выполнять серию стартов.

Для достижения высоких результатов в беге ключевым фактором являются количество проведенных соревнований, длина дистанции и условия их проведения (дорожка, лес, шоссе).

В подготовительном периоде атлеты, специализирующиеся на средних дистанциях, должны участвовать в соревнованиях от 4 до 8 раз как на основной дистанции, так и на более длинных. Стайеры, как правило, принимают участие в соревнованиях от 2 до 6 раз на более коротких и кроссовых дистанциях. Рекомендуется участие в 2–3 соревнованиях по кроссу и 1–2 забегах на дистанции от 15 до 40 км. В соревновательном периоде бегуны участвуют в соревнованиях с большей частотой на основной дистанции (табл. 1)

Таблица 1  
Количество стартов в годичном цикле тренировки бегунов

Специализация	Общее кол-во стартов в году	В подготовительном периоде			В соревновательном периоде		
		На дорожке	В кроссе ч.	На шоссе	Основная дистанция	Более короткая дистанция	Более длинная дистанция
Средневики-мужчины	24–30	3–4	1–2	1–2	14–16	3–5	2–3
Средневики-женщины	24–30	3–4	2–3	-	14–16	3–5	2–3
Стайеры (3000 с/п)	20–25	1–2	3–5	2–3	10–12	2–4	1–2

В последние годы роль соревновательного метода в тренировочном процессе значительно возросла. Многие бегуны предпочитают участие в неформальных соревнованиях вместо интенсивных тренировок.

Наблюдается также увеличение мотивации студентов в сфере спортивной деятельности. Достигнув определенного уровня подготовки, студенты начинают использовать свои достижения в качестве «опоры» для решения новых задач. В результате их развитие происходит не по двумерной кривой, а по восходящей спирали, охватывающей несколько «плоскостей». В упрощенном варианте, касающемся исключительно физических качеств, данный подход реализуется через концепцию периодизации тренировочного процесса.

Наибольшую эффективность демонстрируют занятия в группах, состоящих из студентов с различными уровнями подготовки. Во-первых, начинающие спортсмены, наблюдая за более опытными коллегами, могут визуализировать спортивные достижения, которых они могут достичь в будущем при условии систематических тренировок. Во-вторых, опытные атлеты, осознавая свое положение объекта пристального внимания, получают возможность утверждаться в роли лидеров. В-третьих, все участники процесса

развивают навыки взаимодействия с людьми различного уровня подготовки, что значительно обогащает их социальные связи.

Спорт, как уникальная форма человеческой деятельности, интегрирует разнообразные аспекты существования личности и, следовательно, должен анализироваться в контексте единства духовного и телесного начала. Его основная цель заключается в совершенствовании индивида посредством гармонизации физического, эстетического и нравственного развития, что, в свою очередь, способствует процессу самоутверждения личности.

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о высокой эффективности данного метода, ориентированного на самореализацию студентов в сфере спорта. Исследование подтверждает, что участие студентов в спортивных секциях оказывает положительное воздействие на их личностное развитие. Самореализация в спорте способствует раскрытию природного потенциала через физическое самосовершенствование. Занятия в спортивных секциях также способствуют развитию духовного потенциала личности, который является необходимым условием для полноценного процесса самореализации и предотвращает его асоциальные проявления.

#### *Список литературы*

1. Короткова Е.А. Теория и методика физической культуры: учеб.-метод. пособ. / Е.А. Короткова. – Тюмень: ТГУ, 2014. – 120 с. EDN XXGDEP
2. Суков Ю.С. Самореализация спортивных предпочтений в вузе: механизмы и условия поддержки / Ю.С. Суков // Вестник Юж.-Рос. гос. техн. ун-та. – 2016. – №5. – С. 94–98.
3. Байлук В.В. Сущность самореализации личности и ее структура / В.В. Байлук // Педагогическое образование в России. – 2011– №4. – EDN OJDVTN

Для заметок

*Научное издание*

**ИГРЫ МАНЧААРЫ: ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ПОКОЛЕНИЙ  
В РАЗВИТИИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА – 2025**

Сборник материалов  
Всероссийской научной конференции  
с международным участием  
(Якутск, 25 июня 2025 г.)

Главный редактор *Н. В. Никифоров*  
Компьютерная верстка *Е. В. Кузнецова*

Подписано в печать 02.07.2025 г.

Дата выхода издания в свет 16.07.2025 г.

Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Гарнитура Times. Усл. печ. л. 14,42. Заказ К-1422. Тираж 500 экз.

Издательский дом «Среда»  
428023, Чебоксары, Гражданская, 75, офис 12  
+7 (8352) 655-731  
[info@phsreda.com](mailto:info@phsreda.com)  
<https://phsreda.com>

Отпечатано в Студии печати «Максимум»  
428023, Чебоксары, Гражданская, 75  
[info@maksimum21.ru](mailto:info@maksimum21.ru)  
[www.maksimum21.ru](http://www.maksimum21.ru)